



ダイエットで迷わない！ Q&A集



～知らないと損する！正しい知識で"迷い"と"言い訳"をなくそう～

はじめに

ダイエットを始めたのに、なかなか結果が出ない。
気づいたら元の食生活に戻っていた。
そんな経験はありませんか？

挫折の原因の多くは、**意志の弱さではなく、知識の不足**にあります。

「これはOKなはず」「これくらいなら大丈夫」という思い込みが、じつは知らないうちにダイエットの足を引っ張っているケースが少なくありません。

このQ&A集では、ダイエット中に多くの人が抱く「疑問」に対して、正しい知識と具体的な対処法をお伝えします。

迷ったときは、いつでもこのQ&A集に立ち返ってみてください。

PART 1 |

「これならOKでしょ？」甘いもの・嗜好品の落とし穴

Q1 人工甘味料なら、たくさん摂っても大丈夫？

A.「血糖値への影響」は小さくても、「甘みへの慣れ」には注意が必要です。

人工甘味料の中には、天然素材を原料とする糖アルコールのように、血糖値をほとんど上昇させないものも存在します。

そのため、「カロリーを気にせず使えるもの」として注目されています。

しかし、ひとつ見落としがちなポイントがあります。

それは、**甘みを頻繁に摂り続けることで、甘い味に慣れてしまい、甘味への欲求が続きやすくなる可能性が指摘されている**ことです。

人によっては、かえって甘いものをやめにくくなることもあります。

正しい使い方のポイント

人工甘味料は「甘いものをどうしても摂りたいときの一時的な代替品」として活用するのがベストです。

日常的に多用することは避け、ダイエットの節目ごとに楽しむ程度にとどめましょう。

Q2 糖質ゼロ食品なら、いくら食べても問題ない？

A.「カロリーゼロではない」こと、そして「代替食品への依存」がリバウンドを招きます。

低糖質ダイエットに取り組む際、糖質ゼロと表示された食品はとても頼もしい味方に見えます。

しかし、こうした代替食品には見落としがちな落とし穴が2つあります。

まず、「糖質ゼロ」であっても、**脂質やたんぱく質由来のカロリーが含まれているものが多く、食べすぎれば体重増加につながる**点に注意が必要です。

さらに、糖質ゼロ食品で甘みや食感を補い続けると、本来の糖質への依存が断ち切られないままになりがちです。

その結果、ダイエットが終わった途端に元の食習慣に戻りやすく、リバウンドを招くリスクが高まります。

正しい使い方のポイント

糖質ゼロ食品はあくまでも「甘いものの断ちのサポート役」です。

少しずつ量を減らしながら使い、基本的には代替食品に頼らなくても済む食習慣を目指しましょう。

Q3 ダイエット中、どんなおやつなら食べてもいい？

A. 「比較的糖質が少なく・よく噛む」ものを選ぶのが基本です。

間食で糖質を摂りすぎてしまうと、食事での努力が台無しになりかねません。

とはいえ、どうしても小腹が空いてしまうこともありますよね。

そんなときにおすすめなのが、**ナッツ・チーズ・するめなどの乾き物**です。

ナッツは比較的糖質が低く、乾き物はよく噛む必要があるため満腹感を得やすいというメリットがあります。

選ぶときの注意点

ナッツやチーズは脂質も多いため、食べすぎには要注意です。

量を決めて食べるなど、「食べる分だけ取り分ける」習慣をつけましょう。

PART 2 |

「仕事や習慣があるから仕方ない」という言い訳を手放そう

Q4 お酒はエンプティカロリーだから、飲んでも太らない？

A. 「エンプティカロリー」はカロリーゼロではありません。

むしろ、太りやすくなる仕組みがあります。

「エンプティカロリー」という言葉を「カロリーが空っぽ＝カロリーがない」と誤解している方が少なくありません。

しかし本来の意味は、「カロリーはあるのに、体に必要な栄養素がほとんど含まれていない食品」のことを指します。

アルコールは1グラムあたり約7キロカロリーを持ち、これは脂質に匹敵するほどの数値です。

アルコールは体内で優先的に分解されるため、直接脂肪として蓄積されにくい面はあります。

しかしその分、**一緒に摂った食事の脂質や糖質が脂肪として蓄えられやすくなり、トータルでは太りやすくなる**方向に働きます。

「アルコール自体は蓄積されにくい＝飲んでも太らない」とはならない点に注意しましょう。

お酒との上手な付き合い方

目安としては、ビールなら中瓶1本、日本酒は1合、ワインならグラス2～3杯程度が適量です。

「飲んでもいい」ではなく「適量を守れば許容範囲」と意識して付き合いましょう。

Q5 禁煙をしたら太ると聞いたけれど、本当？

A. 太りやすくなる理由には根拠があります。でも、順序を間違えなければ大丈夫。

タバコに含まれる成分は、自律神経の一つである交感神経を刺激し、消化器の働きを抑えたり、味覚を鈍らせたりする作用があります。

そのため禁煙をすると、**食事がより美味しく感じられたり、消化機能が整って食欲が増したりすることがあります。**

禁煙後に体重が増加しやすいことは、複数の疫学研究でも報告されており、「禁煙すると太る」という経験には、それなりの根拠があります。

ダイエットと禁煙を同時に始めるのはNG

食事制限と禁煙を同時に行うと、心身への負担が重なり、どちらも続かなくなるリスクがあります。

まずは禁煙で体を正常な状態に戻し、体調が落ち着いてからダイエットに取り組むのが、遠回りに見えて一番の近道です。

Q6 頭を使う仕事があるから、糖質は多めに摂っていい？

A. 糖質がなくても、脳は正常に動きます。
むしろ摂りすぎに注意しましょう。

「脳のエネルギー源は糖質だから、頭を使う日は多めに食べてもいい」という考え方は、よくある誤解のひとつです。

実際には、糖質を摂取しなくても、体の中で必要な糖を自力で生成する仕組みが備わっています。
また、脂質から作られる別のエネルギー源を脳が利用することも可能です。
低糖質ダイエットでも、糖質を完全にゼロにするわけではないため、脳機能への影響はほとんど心配
いりません。

頭を使う日でも、糖質量を極端に増やす必要はありません。

 **むしろ糖質の摂りすぎに注意**

糖質を多く摂ると血糖値が急激に上がり、その後急降下するため、**仕事中に強い眠気や集中力低下を
引き起こす原因**になります。

集中力を維持したいなら、糖質は「適量をコンスタントに」が正解です。

PART 3 |

「これを食べれば痩せる」食材・食品への過信を手放そう

Q7 野菜をたくさん食べれば、痩せられる？

A. 野菜は大切ですが、それだけで痩せるわけではありません。

野菜を食べることがダイエットに良いのは事実です。

実際に、体重が増えやすい傾向がある方は、野菜の摂取量が平均より少ないケースも見られます。

しかし、野菜をいくら食べても、**高カロリー・高脂質な食生活が変わらなければ、体重は減りません。**

野菜の摂取はあくまでも「栄養バランスを整えるための基本」であり、食事全体の質を見直すことが本当の意味でのダイエットにつながります。

 正しいアプローチ

「野菜を増やす」と同時に、「高カロリーな食品を減らす・選び方を変える」ことが不可欠です。野菜を毎食取り入れることを出発点に、食事全体のバランスを意識しましょう。

Q8 オーガニック食品を食べると、痩せられる？

A. オーガニック食品そのものに、ダイエット効果はありません。

「自然素材だから体に良い」「オーガニックなら食べても大丈夫」という考え方は、少し注意が必要です。

オーガニック食品はカロリーや栄養素の面で特別に優れているわけではなく、食べるだけで痩せる効果があるわけでもありません。

ただし、**味の濃い食事からシンプルな食事へと移行するきっかけになる**という点では、オーガニック食品を取り入れることに意義があります。

素材の味を楽しむ食生活に変わることによって味覚が自然に整い、**過食しにくい食習慣に変えていく助けになる可能性があります。**

 大切なのは食品を「意識して選ぶ」こと

何を食べているかを意識するようになることが、栄養バランスの改善につながります。

オーガニックかどうかよりも、「毎食、何を・どれだけ食べているか」を意識する習慣をつけましょう。

Q9 サプリメントをしっかり摂れば、痩せられる？

A. サプリメントは「補助」です。食事の代わりにはなりません。

サプリメントは、健康をサポートするための補助的な食品です。

それ単体で体重を減らす効果を期待するのは、本来の役割とは異なります。

どれだけ多くのサプリメントを摂取しても、**栄養バランスのとれた食事をしたことにはならず**、体への効果も十分には得られません。

サプリメントが力を発揮するのは、日々の食事がある程度整っている上で、不足しがちな栄養素を補う場合です。

また、**ダイエットをうたうサプリメントは、広告のイメージほどの体重減少効果が科学的に示されていないものも多いのが現状です。**

過度な期待や多額の出費をする前に、まず毎日の食事を見直すことを優先しましょう。

サプリメントの正しい活用法

「食事を整えた上で、足りない部分をサプリメントで補う」という順序が正しい使い方です。

サプリメントを飲み始める前に、まず毎日の食事を見直すことから始めましょう。

おわりに

ここまで9つのQ&Aを読んでいただき、ありがとうございます。

「これはNG」「あれはOK」という情報が飛び交う中で、**正しい知識を持っていることが、迷わず・挫折せずにダイエットを続けるための武器になります。**

ダイエット中に疑問が浮かんだときは、ぜひこのQ&A集に立ち返ってみてください。

正しい知識と正しい行動を積み重ねることで、理想の体は必ず手に入ります。

あなたのダイエットを、心から応援しています。

※本Q&A集は、ダイエットコースの特典資料です。