



# 断食、カロリー制限ダイエット、その拷問は本当に必要ですか！？腸内環境との関係は？



ご存知ですか？

コロナ太り解消のため「プチ断食」話題だそうです。メインを一種類にする「単品ダイエット」リバウンドしてしまう「カロリー制限ダイエット」ネットでよく見る健康を取り戻す最新ダイエット。こうしたダイエットは最初だけやせるかもしれません。

しかし、これらのダイエットは腸内細菌のことが考慮されていません。

せっかく痩せようと頑張るあなたには、正しく痩せていただきたい。

この記事では

- どうしてカロリー制限や断食がいけないのか
  - どうすれば正しく痩せてリバウンドしないのか
- をお伝えしますので是非、参考にしてみてください！

## 「カロリー制限ダイエット」の落とし穴！

カロリー制限は一見、効率的に見えます。普段取っている脂肪やカロリーが入って来ないので、体は今たくわえているエネルギーを使って痩せ始めます。しかし、いつも取り入れている栄養が届かないのですから、体はバランスを崩して栄養が不足します。そのうち体は耐えられなくなります。こうしたダイエットを2週間以上続けるのは大変。ところが、人の体はその状況に適用しようとします。「受け取れるカロリーが少ないから」とカロリーを節約しようとします。より少ないエネルギーでも生きられるようになっていくのです。つまり、食べたものからエネルギーを最大限に吸収して、排出するものを減らすようになります。このダイエットは当初は痩せますが、次第に痩せにくくなって体重が落ち着くのはそのためです。そしてダイエットをやめるとリバウンドが起きます。なぜなら栄養不足に適応した体は、栄養を余すことなく吸収しようとします。こうしてダイエット前より太りやすくなります。なので、無理にカロリーを制限するのは禁物です。

## 「断食ダイエット」の落とし穴！

断食で毒素を排出！  
断食で腸を休めよう！  
とよくネットなどで目にします。

ところが、そもそも腸は自律神経で動いています。自分の意思でコントロールできません。だから、断食しても腸が休まることはないのです。

腸内環境をよくし、毒素を排出したいなら、腸を活性化して、積極的に動かす方が大事です。むしろ、断食をして食べ物が腸に入らないと、腸内で活躍する細菌は腸粘膜を壊してしまう恐れもあります。

極端に食事量を減らすと便の材料も減ってしまい、便秘を招き腸内環境が荒れてしまいます。

## ★体に負担をかけない腸活で健康的に★

ダイエットには断食や食事制限が近道に見えるかもしれませんが。

しかし、本当に健康的でリバウンドがないダイエットをめざすなら食物繊維をとり、栄養のバランスを考えて腸内環境を整えることから始めましょう。

もっと知りたい方はこちら



←ラインで腸活情報を受け取れます  
プレゼントのお知らせも！

 **腸活ラボ**  
CHOKATSU LABO

[次のおすすめ記事：健康のために腸についてを知ろう！！](#)