

大人気ダイエットエキスパート 和田清香さん解説 コロナ自粛明け、痩せないのは心身バランスのせい！？ ダイエットホルモン“セロトニン”分泌させる神フード

新型コロナウイルス感染症対策のための自粛生活が緩和され、気づけば夏！運動不足や不規則な生活で太ってしまった…という方も多いのでは？

「あわててカロリーを制限して、スピードダイエットを…」なんて思っている方は、ちょっと待って！**通常と異なるライフスタイルを送っていた期間を経た後のダイエットは、心身ともにストレスがかかっているため思い描いている成果が出づらいことも。**

ニューヨークでボディケアについて学び、認定栄養学&健康促進コンサルに関するアメリカの資格、AFPA Nutrition & Wellness Consultant Certification を取得。自らも 350 種類のダイエットを試し、15Kg の減量に成功したというダイエットエキスパート 和田清香さんに、**自粛期間明けにスピーディにスタイルアップするためのおすすめ食材を伺いました。**

【監修者】**ダイエットエキスパート 和田清香さん**



アメリカ・NY の美容学校にてボディケア等の学びを重ね、認定栄養学&健康促進コンサルに関する米国資格、AFPA Nutrition & Wellness Consultant Certification を取得。現在は、各メディアにてダイエット&美容の監修・執筆を行う他、企業及び個人向けのダイエット&美容のコンサルを行う。

AFPA Nutrition & Wellness Consultant/FTP マットピラティスベーシックインストラクター/NY&NJ State Esthetics License 所持。

『パーフェクト・サクセスダイエット徹底ガイド』（講談社）、『ハワイ ワンプレートダイエット』（メディアファクトリー）、『30秒でスッキリ「壁トレ」』（ナツメ社）、『着圧ハイウエストレギンス入浴で脚・おなか・ヒップやせ』（主婦の友社）、『忙しいひとほどうまくいく！週1回×5分「FAT5」ダイエット』（宝島社）等 著書多数。

■長い自粛期間明けのダイエット、痩せにくい原因は“セロトニン”の減少

新型コロナウイルス感染症対策の一環で、多くの方が外出などのままならない自粛生活を余儀なくされてきたと思いますが、この時期に感じた、感染症への不安や外出のなかなかできない環境によってかかる**過剰なストレスにより、自分自身のコントロールがうまく行えなくなるという傾向が出る方もいます。その原因のひとつとして、「幸せホルモン」や「ダイエットホルモン」とも呼ばれているセロトニン分泌が抑制されてしまっていることが考えられます。**

集中力や意欲は、様々な脳内伝達物質が適切に分泌されることで維持されています*¹。ところが、**ストレス過剰な状況においては交感神経活性が過剰になり、自分自身のコントロールを担う脳内分泌物質のセロトニンの分泌も抑制されてしまいます。また、外出を控えて太陽の光を浴びない生活もセロトニン分泌を妨げると言われます。**

セロトニンの働きが不十分だと、疲労やストレスも感じやすくなり、意欲も減退してしまいます。**そのことが腸内細菌のバランスを乱し、食物の消化・吸収もスムーズにいかず、代謝のアップに欠かせない栄養素の吸収も妨げることで、より痩せにくくなるという負のスパイラルに。**

また、セロトニン減少により腸内環境が乱れることで免疫力も低下するといわれています。そのような状態でカロリー制限などをするのは、この時期、ますます感心できません。

■セロトニン分泌を活発にするライフスタイルは？

セロトニンは、規則正しい生活（睡眠・覚醒リズムの維持）、栄養バランス、適度な運動によって分泌が盛んになります。

セロトニン分泌のためには、脳にストレスを与えない規則正しい生活（睡眠・覚醒のリズムを整えるよう毎日同じ時間に起き、活動し、就寝する）、近所を20~30分歩く程度の適度な運動、そして食事の栄養バランスが重要。

特に、セロトニン分泌を促す栄養素を積極的に摂るよう意識しましょう。

■セロトニンを出しながら痩せる…和田さんおすすめの『セロトニン分泌フード』

カロリーを控えることはもちろんダイエットにはマストですが、ストレスコントロールの主役ともいえるセロトニン分泌を促す食品を活用することで、より効率よくダイエットできます。

セロトニンを生成しながらダイエットをするには、糖質・タンパク質（特にアミノ酸のトリプトファン）・ビタミンB6が必須^{*2}。特にセロトニンの原材料であるトリプトファンやビタミンB6の摂取量自体は、油断していると不足しがちな栄養素です。

この3つを摂るために毎日摂りたい『セロトニン分泌フード』をご紹介します。

●糖質を上手に摂るには？



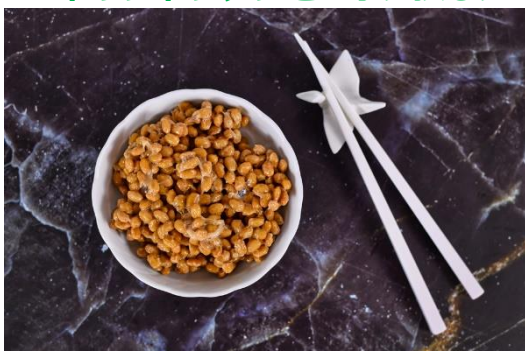
通常糖質は過剰に摂取してしまいがちなので、過剰摂取を防げる食品を選びましょう。ダイエットを意識しながら糖質を摂るならば、「オートミール」がおすすめ。

オートミールとは、オーツ麦やえん麦を脱穀し、小さくカットしたり平たく押しつぶしたりしたシリアル的一种。ビタミンB群をはじめ、カルシウム、鉄分、亜鉛、タンパク質、食物繊維など、様々な栄養素が豊富で、鉄分や食物繊維にいたっては、同量の玄米に比べて2~3倍程度含まれていると言

われています。

「低GI食品」でもあり、血糖値上昇をゆるやかにし、肥満に繋がる可能性のあるインシュリンの分泌を安定させる効果も。朝食に摂ると腹持ちもよく、食べすぎを防げそうです。和田さんは極力オーガニックのものをチョイスします。

●トリプトファンを上手に摂るには？



トリプトファンを摂るために毎日取り入れやすいのが納豆。様々なアレンジで飽きないように取り入れます。

そのほか、卵、牛乳、チーズなどのたんぱく質に多く含まれます。卵、牛乳を朝食の定番アイテムにしたり、おやつをチーズにするなどもおすすめ。

●ビタミン B6 を上手に摂るには？



たっぷりのビタミン B6 を手軽に摂るならば、バナナがおすすめ。そのほかかつお、まぐろなどの魚類、鶏胸肉やささみなどの脂身の少ない肉類のほか、酒粕やごま、にんにくなどに含まれるので、普段使う調味料に意識的に使用するのもいいでしょう。

●おにぎりやパンにプラスすると完全食に！

“セロトニンダイエット”の究極の神フードはユーグレナ。



トリプトファン、ビタミン B6 をふんだんに含む注目食材に、「ユーグレナ」があります。

ユーグレナは、ワカメや昆布、クロレラと同じ藻の一種で、トリプトファンやビタミン B6 の他に、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、不飽和脂肪酸など、1つの食品としては驚異的な 59 種類の栄養素をバランスよく含んでいます。

また、ユーグレナにのみ含まれる「パラミロン」という不溶性食物繊維の働きにより、免疫の活性化^{※3}、免疫バランスの改善^{※4}に効果をもたらすこともわかっています。

さらに、作業ストレス負荷がかかっている際の自律神経バランス^{※5}の調整やイライラ感・緊張感の抑制、睡眠の質の改善を示す研究成果も新たに確認され、「栄養の偏り」「疲労・ストレス」「免疫力の低下」すべてをケアできる食品として期待されています。

市販されているドリンクでも気軽に摂れますし、豆乳や、アーモンドミルクにパウダーを溶いて置き換えとして使うのも、栄養不足になりにくい置き換えダイエットに最適な食材で、「忙しくてパンやおにぎりを食べる時間くらいしかない！」という人でも、糖質の摂れるパンやおにぎりにユーグレナドリンクをプラスするだけで、心身のバランスを取り戻して、健やかなダイエットを目指すためのメニューに変えてしまえるので忙しい方にも非常におすすめ。

注釈：

※1 ※2：脳からストレスをスッキリ消す事典 有田秀穂著（※1：P32-35 ※2：P124）

※3：ユーグレナまたはパラミロンを摂取させたマウスにインフルエンザウイルスを感染させたところ、肺中のウイルスの排出促進がみられ、インフルエンザ症状を緩和したことがわかっています。【出典】A.Nakashima et al. Biochem Biophys Res Commun. 2017 2015.2.9/2017.11.1 株式会社ユーグレナよりニュースリリース

※4：免疫力に不安がある男女 10 名に、ユーグレナから抽出したパラミロン粉末を 1,000 mg を 8 週間摂取させた結果、血液中のリンパ球から産生される IFN- γ の増加と、IL-4 の減少がみられ、細胞性免疫と液性免疫のバランスを調整している可能性が示されました。【出典】アンチエイジング医学（2015）

※5：自律神経は、活動的な働きの交感神経と、リラックスする働きの副交感神経で構成され、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールしています。ストレスや疲労によりバランスが崩れると心身に異常をきたします。