



RUMI SASAKI

## 佐々木ルミ

モデル & ボディメイクトレーナー。海外、国内でファッションモデルとして活躍。ボディメイクトレーナーとしても活躍中で、モデルとフィットネストレーナー、2つの観点から健康美を追求。全米エクセサイズ & スポーヰトレーナー協会 (NESTA) 認定パーソナルフィットネストレーナーの資格をもつ。オフィシャル・ブログコラム「illuminate body ~より身体を輝かせる方法」連載中。

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、モデル&ボディメイクトレーナーの、佐々木ルミさんにお話を伺いました。

### ワンポイントレッスン

大きな100%の目標を立てず、多分出来るであろうレベルの、運動25%、食事25%、二つを同時進行で行い50%のものしかしたら出来るかもしれない目標を作ってみましょう。絶対できると思う事を0%、全く行うことができないと思う事を100%と考えて。駅まで歩く事が絶対できるならそれが0%。週5回15km走るのが全く出来ないならこれは100%。では、駅や会社の階段を必ず使う。これが25%の目標。夜ご飯を抜くことが100%、毎食野菜をプラスする事が0%なら、甘味料の入った飲み物やジュースをお茶や水に変える。これが25%くらいでしょうか。人によって25%の目標は違うと思いますが、これくらいなら出来るかもしれないということから始めてください。身体が変わっていきます。

無理なダイエットをして、続かなかった経験って、みなさんあると思うんですね。私自身、食べないで痩せるといった間違ったやり方をして、体調を崩したこともありました。そのときに気づき実践したのが痩せるということ一度忘れ、健康的でバランスの良い食事をとり、運動することです。その結果として、綺麗に痩せることができました。

食べることは楽しみですよ。ですから、それを抑え込むと必ずストレスを生みます。摂取カロリーより消費カロリーが多ければ痩せるというのは事実です。ただ、無理なことをしなくてもそれは達成できます。例えば、毎日朝起きたら歯を磨く、服を着る。ストレスを感じますか。当たり前になにしていることはストレスを感じさせません。食事をすると少しだけヘルシーなものを取り入れてみる。それがいつしか習慣になる。そうすると、少しだけ体重が減っていることに気づく。達成感が得られる。また、何か新しいことを取り入れてみる。運動も同じ。少しずつの繰り返しでいいのです。ダイエットとはその人のライフスタイルです。そして、ダイエット⇨痩せること、ではありません。

モデルのように痩せることをめざして心身を病んでしまう女性も増えていきます。ただ細いことがかっこいいという風潮に惑わされないうで欲しい。そもそも普通の生活をしてる女性がそこまで痩せる必要はないでしょう。痩せるのではなく、健康な肉体をつくること。体重が減るのはその結果に過ぎません。

最近、糖質制限ダイエットが流行っていますが、これも無理なダイエットのひとつだと思います。タンパク質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)⇨糖質、の摂取バランスのことをPFCといっています。厚生省が推奨している値はP15%、F25%、C60%です。

人間の身体にとって糖は重要な栄養素で、脳を働かせるための唯一のエネルギー源です。糖が足りなくなると、(基礎代謝を上げる)筋肉を減らして、その役割を担わせようとします。筋肉が減ると痩せにくい身体になります。

極端なことはしない。健康のために無理なことをするより、自分の毎日を見直すこと。まず、いいと思える小さなことを見つけ、それが自然とできるようになり、それをしないとストレスに感じてしまうくらいに心と身体が変わることをめざしてください。