

沼倉昌明さん『ダイエット』（2月14日配信）

こんにちは！

今、私はダイエットをしています。デフリンピックのためです。

デフリンピックまであと3か月に迫り、身体をもっと絞ってバドミントンの動きにキレを出したいんです。なので、一生懸命ダイエットに励んでいます。

でも私はスポーツをやっているんで、変なダイエットはできません。筋肉が壊れてしまう心配があるのでできないんです。前もって、知識を持っているトレーナーさんや栄養士さんに色々と聞いてアドバイスをもらいながらダイエットをしています。

脂肪を1キロ減らすためには、7200キロカロリー消費しなければなりません。これが意外と大変です。私は1週間のうち6日はバドミントンの練習やトレーニングをしています。運動のみでのダイエットは一定以上は無理です。ではどうするかというと、食べ物で管理することになります。この食べ物でのダイエットには2つやり方があります。

1つ目は糖質を制限するやり方です。例えば、ご飯を減らすといったことですね。もう1つは油をなるべく摂らないやり方です。糖質は、アスリートにとっては必要なもの。だから、あまり糖質制限はあまりやりたくありません。となると、もう1つの、油を食べない、摂らないやり方の方を実践しています。油を摂らないというのは、例えばハンバーガーやフライドポテト、ケーキやチョコレート…こういったものは避けなければなりません。実は私、甘党なんです。だからけっこうツライです。どうしても食べたくなかった時には、どら焼きやだんごなどの和菓子はいいかなと思っています。油が無いからです。無いというか、少ないんです。なので食べてもいいかなと思っています。

今、ダイエットを始めてもうすぐ2週間になります。体脂肪率は、ようやく1%減らせました。目標は10%前後です。食事制限は、バドミントンの練習よりも大変です。でも頑張りたいと思います。