



2025 年 12 月 24 日

## 大正健康ナビ、12/24 新着情報

# 「ダイエットしているのに体重が減らない、脂肪が落ちない… 意外な落とし穴と乗り越え方」を公開！



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

12 月 24 日に新着公開した記事は「ダイエットしているのに体重が減らない、脂肪が落ちない…意外な落とし穴と乗り越え方」です。

ダイエットをしているのになかなか体重が減らない、体脂肪が減らない…といった悩みはありませんか？

思うような成果が出ないのは、あなたの頑張りが足りないのではなく、ダイエットの方法が間違っているのかもしれません。その原因が分かれば、軌道修正できるはず。ダイエットで陥りやすい意外な落とし穴と、それを乗り越えるための効果的な方法を、結核予防会 総合健診推進センター所長・日本肥満症予防協会理事長である宮崎 滋先生に詳しく伺いました。

## タンパク質も摂り過ぎると脂肪に！

ダイエットをしているのに体重が減らない、脂肪が落ちない…そんな時は結果を急がないで、当てはまる原因を一つずつ見つけていきましょう。

例えば、タンパク質を摂って筋トレしているのに成果が出ないというときは、タンパク質を摂り過ぎているのかもしれません。

タンパク質は糖質や脂質に比べて脂肪になりにくい栄養素ですが、1g 当たり 4kcal あり、摂りすぎる

と最終的に中性脂肪になります。また、プロテインのサプリメントや飲料の摂り過ぎは、腎障害を招くこともあるので注意が必要です。

他には、誤った食事の摂り方や生活習慣、体の仕組みが原因の場合もあります。適切なダイエット法を理解した上で、長期的なスパンに立って継続していくことが大切です。自分の生活スタイルや年齢に合わせて工夫を加えていけば、無理なく習慣化することができ、将来的にも健やかな体を維持していくことができるでしょう。

## 12月24日 新着健康情報

### ダイエットしているのに体重が減らない、 脂肪が落ちない…意外な落とし穴と乗り越え方

<https://www.taisho-kenko.com/column/160/>

<目次>

1. ダイエットしているのに体重が減らない、脂肪が落ちない…考えられる落とし穴とは？
2. ダイエットは長期戦！「脳をだます」「習慣づけ」で落とし穴を乗り越えよう

## 監修プロフィール

結核予防会 総合健診推進センター所長・日本肥満症予防協会理事長  
宮崎 滋（みやざき・しげる）先生

1971年東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。糖尿病、肥満症、メタボリックシンドロームの治療に従事。東京医科歯科大学医学部臨床教授、東京通信病院外来統括部長・内科部長・副院長を経て2015年より現職。日本内科学会認定医・指導医、日本肥満学会名誉会員など。編著に『ダイエットの方程式』（主婦と生活社）、『肥満症教室』（新興医学出版社）など多数。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

★「大正健康ナビ X」 [https://x.com/selfcare\\_taisho](https://x.com/selfcare_taisho)

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、健康お役立ち情報を楽しくお届けする

大正製薬の公式アカウントです。「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

### <本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp