

## 4：3 断続的断食はカロリー制限より減量効果に優れる —1年で38%が1割以上減量—

週7日のうち3日の摂取エネルギー量を8割減らし、残りの4日間は自由に摂取する「4：3断続的断食」は、毎日の摂取エネルギー量を少しずつ減らすよりも、減量効果が大きいとする研究結果が報告されました。

「4：3断続的断食」では、12カ月間で10%以上の減量を達成した割合が38%、脱落したのは19%と少なく、全体的に摂取エネルギー量がより少なくなる傾向が見られ、血圧やコレステロール値、血糖値の改善も認められました。

断続的断食は、カロリー計算が不要で、カロリー制限を連日続ける必要がなく、毎日のカロリー制限で生じる絶え間ない空腹感が軽減される可能性があります。