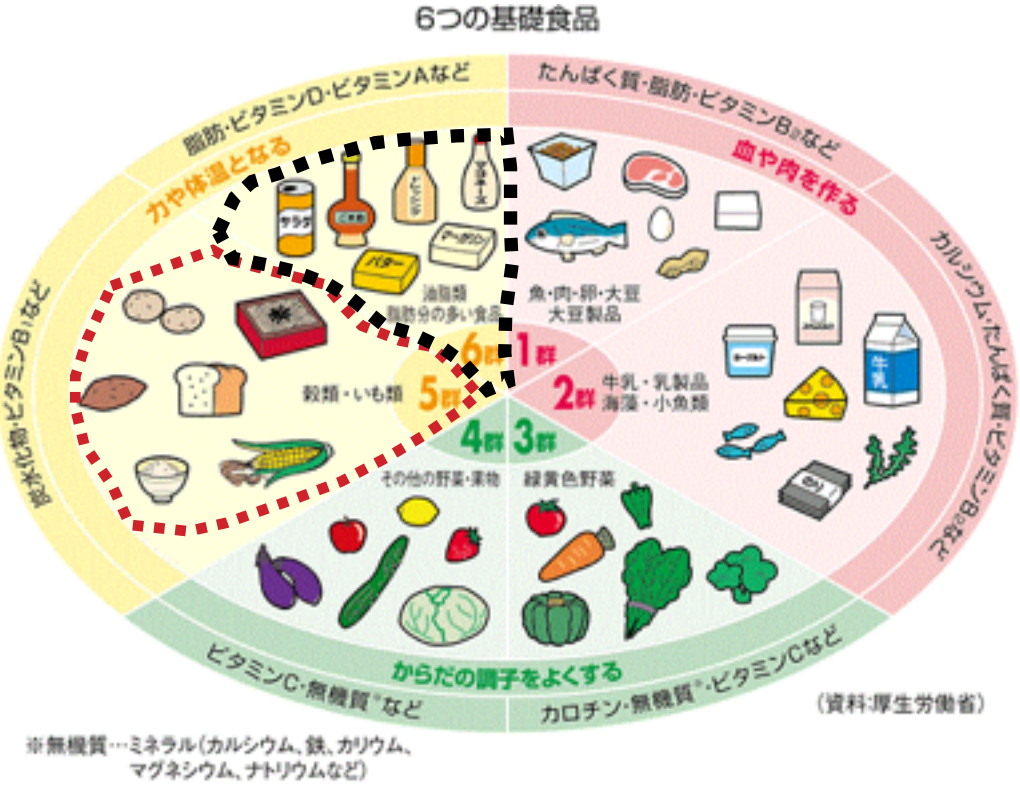
KENKO TIP

2016年3月18日



体重コントロールに有効なのは食事？運動？

佐野 秀典　医学博士　精神科専門医　精神保健指定医　産業医

体重を１kg減らすために必要な消費カロリーは、**約7000㌔㌍**と言われています。

例えばジムやゴルフで減らすとしたら、右表の通りで、**ほぼ15分で100㌔㌍を消費**すると覚えるとよいでしょう。

ランニングで換算すれば、１kg落とすためには、17.5時間。毎日2.5時間のランニングが必要になります。ジムで週に3回、30分ランニングマシーンにのっていると、1回あたり200㌔㌍。1週間で600㌔㌍。1ヶ月で2400㌔㌍消費なので、**約3ヶ月かかる**計算になります。残念ながら想像以上に運動が体重減に及ぼす効果は低いのです。

体重が増えるのは、特定の疾患を除いて、摂取カロリーが消費カロリーを上回るということ、つまり食べ過ぎ飲み過ぎが原因。体重の調整は運動と食事と両立が望ましいのですが、「食事」療法が圧倒的に効果があります。

朝食パン、昼食は事業所の弁当あるいは外食で麺、飯、夜も飯かパンか麺をとっている方であれば、1食だけでも炭水化物の量を減らすと理論的には、1ヶ月で1kg落とすことができます。

私がよく説明する握りこぶし1個分くらいが200㌔㌍に相当すると考えてください。

なぜ毎年様々なダイエット法が出るかというと**「継続」**ができないということに尽きます。どんな方法でも継続できた人は減量と維持に成功します。運動も続ければもちろん痩せます。しかし、今の生活スタイルで同じように継続していくことは至難の技。今だけ我慢する方法は結果的にリバウンドを招きます。**ダイエットの語源は「生活様式」**ですから、生活全般を変えるということを意識しましょう。

体重が多かった方、血糖値が高かった方は**赤線**の５類の糖質の量を３０％から５０％減らすようにしていきましょう。

脂肪肝、脂質を指摘された方は**黒線**の６類を控える。

体重も血糖値も脂質も指摘された方は赤線、黒線の食べ物を減らすように意識してみましょう。

早歩き	１５分
自転車こぎ	１５分
ランニング	１５分
筋トレ	１５分
ゴルフ	２０分
水泳	１５分

Diet is not a destination.
It is a way of life.
ダイエットは目的ではなく生き方。

運動のお話はまた次回に！

Copyright 2016 MD.net All Rights Reserved.