

ラクーン新聞

2010年 第4号

作成:北川 佳奈(健康運動指導士)



肥満とダイエット②

今回はBMIについての内容をお伝えしました。今回はその続きで体脂肪率などについてお伝えしていきます。



体脂肪率とは？



体脂肪率とは、身体の脂肪が占める割合のことです。体脂肪は内臓を守ったり、体温の維持、ホルモンや血液の材料になるなど大切な役割を果たしています。しかし脂肪が増えすぎると生活習慣病以外にも膝や腰に負担をかけることとなります。逆に体脂肪率が低すぎると体温や筋肉量の低下、女の人の場合はホルモンバランスが崩れ生理不順になることもあります。そこで適正な体脂肪率は**成人男性では15~20%、女性では20~25%**です。そして男性では25%、女性では30%を超えると肥満の領域に入ってしまうます。

皮下脂肪と内臓脂肪



皮下脂肪とは皆さんが気にするお尻や二の腕などにつき、皮膚の下にある脂肪組織で、手でつまむことができます。内臓脂肪は内臓の周りや隙間につく脂肪で、皮下脂肪よりも厄介で糖尿病や高血圧、高コレステロールなどの生活習慣病を引き起こしやすいとされています。ホルモンの関係により、男性では内臓脂肪が、女性は皮下脂肪がつきやすいとわかっています。つまり皮下脂肪が多い女性より、内臓脂肪を蓄えやすい男性の方が危険なわけです。最近おなかが出てきたなあ~という男性は要注意です！！



☆ダイエットを行う時の注意点☆



- 1日の摂取カロリーを1200kcal以下にしない。
- 食事制限のみのダイエットは筋肉量を減らすので、必ず運動を取り入れる。
- 食事制限、運動を含めトータルで一日100~500kcalマイナスになればいい。
- 体重減少は最大でも1週間で1kg(1カ月で4kg)とする。
- ウォーキングやエアロバイクなどの有酸素運動を週3回以上、20~30分行う。

脂肪を1kg減らすには7000kcalのカロリー消費が必要！！

Aさん(女性)は体重60kgで体脂肪率が30%です。これでは少し肥満になるので25%まで落とすことにします。

$$60\text{ kg} \times 30\% = 18\text{ kg} (\leftarrow \text{現在の脂肪重量}) \quad 60\text{ kg} \times 25\% = 15\text{ kg} (\text{目標の脂肪重量})$$

※この場合3kgの脂肪を落として、体重を57kgにする。

食物のエネルギーは1gあたり炭水化物とタンパク質は4kcal、脂質は9kcalですが、体内の脂肪は水分を含むので、1g当たり7kcalとされています。

$$7000\text{ kcal} \times 3\text{ kg} = 21000\text{ kcal}$$

計算してみるとケタの大きさに気が遠くなりそうですが、これが現実です。

毎日の運動や食事制限で、1日あたり200kcalマイナスにすると…

$$21000\text{ kcal} \div 200\text{ kcal} = 105\text{ 日} (\text{約3カ月})$$

単純に計算すればAさんは約3カ月で3kgの減量を達成したことになります。

食事を抜いたり、極端に食べる量を減らすダイエットは一時的に体重は減りますが、筋肉が落ちリバウンドしやすくなります。筋肉をつけると基礎代謝が良くなり痩せやすくなります。じっくり焦らず、正しいダイエットを心がけて下さい！！