

ラクーン新聞

2020年 第5号

作成：北川佳奈（健康運動指導士）

肥満とダイエット③



前回、前々回と体脂肪やダイエットに関する内容をお伝えしてきましたが、今回はカロリーについて詳しくお伝えしていきます。



カロリーとは？



『カロリー』という言葉はよく使われますが、カロリーの定義をご存知ですか？カロリー（calorie）を日本語に直訳すると熱量という意味になり、キロカロリー（kcal）が正しい言い方になります。1kcalとは1リットルの水の温度を1℃上昇させるのに必要なエネルギーです。



1日の消費カロリーは??



1日(24時間)寝転んで安静にした状態で消費するエネルギーのことを**基礎代謝**といいます。じっとしているとエネルギーは消費していないように感じますが、体温の維持などで、ある程度のカロリーは消費されます。基礎代謝は筋肉で行われるため、加圧トレーニングで筋肉を鍛えると基礎代謝量も多くなりダイエットにもつながります。基礎代謝量は成人男性で1500kcal/日、女性で1200kcalほどです。ダイエット中でカロリー制限をしている人でも、この基礎代謝分のエネルギーは必ず摂取しないとイケません！これより少ないカロリーしか入ってこない、筋肉からエネルギーを作り出すことになり、せっかく鍛えた筋肉が衰えて代謝が低下してしまいます↓↓



運動での消費カロリー



筋肉量や年齢、性別で多少の違いはありますが、1kmの距離を歩くと自分の体重の半分のカロリーが消費されます。（※50kgの人の場合 25kcalです）1kmを走ると体重と同じカロリーが消費されます。これからは雨が多くなる梅雨の時期ですが、加圧トレーニングが終わった後は一駅歩いて帰るなど、日常生活の中でもこまめに歩くことや階段を使うことを取り入れてみてはいかがでしょうか？！



ノンカロリーは0kcalではない！！



炭酸飲料やスポーツドリンクなど、ノンカロリーと表示してある商品が多くありますが、実際はゼロカロリーではないんです！**100gあるいは100ml当たり5kcal以下だとノンカロリーと表示してもいい**という決まりがあるんです。そこでカロリーを知りたいときは『炭水化物』の量を見てください。炭水化物も同じ糖質に含まれるので、ここからカロリーを導き出すことができます。糖質＝炭水化物は1g当たり4kcalですので計算するとすぐにわかります！またこのような食品には人工甘味料が多く使われています。砂糖よりも甘さが強く、カロリーを抑えることができますが、発がん物質であるなど身体に悪い影響を与えるものもあるようです。カロリーが低いからと、たくさん摂取するのは良くないですね…。



ビタミンウォータートリプルエックス新発売!!



もう飲んでいただいた方もいらっしゃるかと思いますが、ビタミンウォーターに新しい商品が加わりました！ビタミンCとナイアシ（ビタミンBの一種で糖質や脂質代謝を助ける、二日酔いに効く）が豊富で味はザカ、プルベリ、アサイのミックスでアメリカでは人気No.1商品です！さっぱりしていて飲みやすいので、暑くなるこれからの時期にオススメです☆

