

無理なく内臓脂肪を減らすための選択(運動と食事)

- ① 標準体重ではなく、目標体重を設定しましょう。
 ※ BMI25以上30未満の人は、まず現在の体重の5%減らす。
 ※ BMI30以上の人は現在の体重の10%減らす。
- ② 目標達成までの期間は**3~6か月(肥満症の場合は3か月)**と考えましょう。
- ③ 1kgの体脂肪をへらすには7000kcalの消費が必要です。

1 私の現体重は ① kg

2 現体重の5%または10%を計算する

① kg × 0.05(または0.1) = ② kg

3 目標体重を計算する

① kg - ② kg = ③ kg …目標体重

4 何ヶ月で減らしたいか ④ か月で減らしたい
(3~6ヶ月)

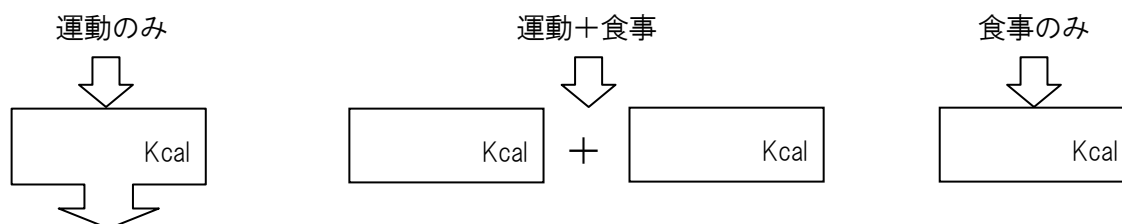
5 1日に減量する目安 ② kg × 1000 ÷ ④ か月 ÷ 30日 = 1日 ⑤ g

6 体の組成で考えると、たんぱく質と水分は減らさないで体脂肪を減らす。
 体脂肪に変わるものは、三大栄養素の脂肪・たんぱく質・炭水化物です。

* 食品中の脂質量に
 照らし合わせてみましょう。
 例) マヨネーズ大さじ1(14g)中
 脂質量 10グラム
 ポテトチップス 10枚(14g)中
 脂質量 5グラム

7 1日 ⑤ g × 7kcal = ⑥ kcal
(1kgの体脂肪を減らすのに7000kcalの消費が必要)

8 1日 ⑥ kcalを減らすのに3つの方法がある。



10分間の運動の目安
 * 歩 行 …() × 0.2kcal = ()kcal
(現体重) (1分間で0.02kcalなので)
 * 自 転 車(平地)…() × 0.8kcal = ()kcal
(現体重) (1分間で0.08kcalなので)

※高尿酸の方は運動することによって、尿酸値が増えることもあるので食事内容での調節が必要です。

体の動かし方によって、消費量が違います。1分間に歩行は、体重1kg 当たり0.02kcal消費単位を10分と考えてこの資料を作りました。(基礎代謝をのぞく)