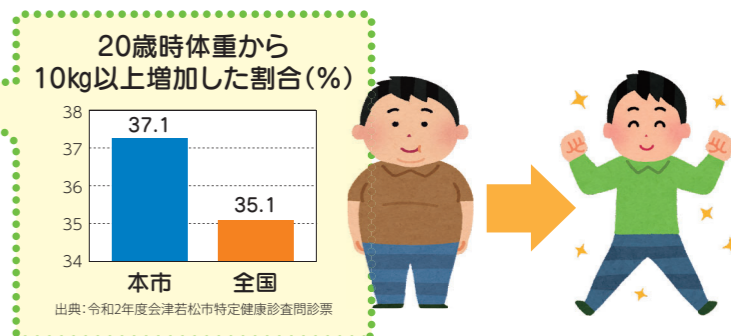


BMIは、体重と身長でみる肥満度を表す体格指数で、BMI25以上が肥満と判定されますが、20歳からの体重が10kg以上増加した方も、BMIが正常でも肥満となります。現体重から3%減らすことで、腹囲などの体型の変化だけではなく、内臓脂肪が減り、血糖や脂質などのデータも改善すると言われていたため、まずは、3%減を目指しましょう！



例 身長170cm、体重80kgの方が、2か月で3%減量するには…

1 あなたのBMIを出してみましょう

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \text{BMI}$$

例 / 80kg ÷ 1.7m ÷ 1.7m = 27.7

2 3%減らしましょう

$$\text{体重(kg)} \times 0.03 = \text{減量する体重(kg)}$$

例 / 80kg × 0.03 = 2.4kg

3 減量のために減らすエネルギーを出しましょう

$$\text{減量する体重(kg)} \times \text{脂肪1kgのエネルギー量(kcal)} = \text{消費エネルギー量(kcal)}$$

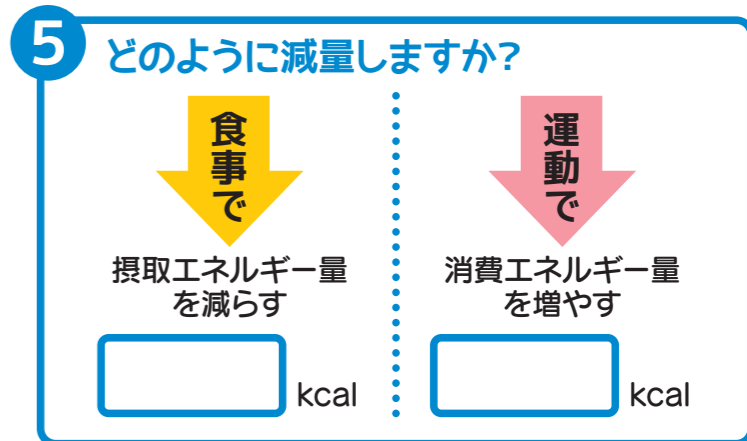
例 / 2.4kg × 7,000kcal = 16,800kcal

4 減量する期間(日数)から、1日あたりの減らすエネルギーを出しましょう

$$\frac{\text{総消費エネルギー(kcal)}}{\text{減量日数}} = \text{1日の消費エネルギー(kcal)}$$

例 / 16,800kcal ÷ 60日(2か月) = 280kcal

例 今までより、1日あたり280kcal多く消費すると、2か月で2.4kgの減量となります。



食事 Eat 摂取エネルギー量を減らす

健康な体は、必要な食材や量が入らなければ作られません。食事を抜くという選択ではなく、何をどのくらい減らすかを考えてみましょう。

200kcalの目安(量、頻度を減らす・部位を変えるなどの目安に♪)

- みしらず柿 約1個
- 揚げせんべい 約2枚
- 板チョコ 3列と1つ
- メロンパン 約1/3
- 日本酒 1合
- ごはん 120g
- ラーメンの麺 大盛り→普通盛りに
- ジュース (500ml 1本) ※100mlあたり40kcalの場合
- まんじゅう 約1個
- 肉の部位を変える(100g) 豚バラ肉→豚モモ肉

※食事の詳細は、こちらから

運動 Action 消費エネルギー量を増やす

運動による脂肪燃焼効果には、筋トレなどの無酸素運動の後に、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせる行うことが有効と言われています。※運動前後に、必ずウォーミングアップとクールダウンをして、けが防止も心がけましょう。

〈運動による体重ごとの100kcal消費の目安〉

ウォーキング		ランニング		掃除機をかける	
体重	時間	体重	時間	体重	時間
50kg	24分	50kg	12分	50kg	25分
60kg	20分	60kg	10分	60kg	21分
70kg	17分	70kg	9分	70kg	18分
80kg	15分	80kg	8分	80kg	16分

1日30分以上の運動習慣(週2日以上)がない方(%)

地域	割合(%)
本市	64.3
全国	60.3

出典: 令和2年度会津若松市特定健康診査問診票

効果アップのためのPoint!!

「食事」1日3食、適量で太りにくい体に!

朝食を抜いた場合、昼食後の血糖値が急上昇しています = 余った糖が脂肪に変わりやすく、太りやすい

運動のタイミングで、効果的に脂肪を燃焼!

余った糖が筋肉で使われることで、脂肪に変わりにくくなるため、食後30分~1時間ごろに行うのがおすすめです。

朝食を抜いた時の血糖値の変化 (Red line)
3食規則的に食べた時の血糖値の変化 (Blue line)

「食事だけ」の減量は、筋肉量が落ちたり、リバウンドしやすくなります。食事と運動を組み合わせ、健康的な体づくりを目指した減量をしましょう。また、通院中の方はかかりつけの医師に相談の上、その指示のもと行いましょう。

「会津LEAD」の取り組みから、より詳細な方法をチェック!!

会津LEAD(リード)は、生活習慣病の発症リスクである“肥満”の予防・解消に向けた取り組みです。運動や食事に関する具体的な方法などが載っています♪ より詳しい情報は…「会津LEAD」で検索!

会津LEAD ↑