

# 無理なく内臓脂肪を減らすために ～運動と食事バランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ①-② cm ÷ 0.5cm/月 = ③ か月

がんばるコース: ①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

①-② cm × 7,000kcal<sup>※</sup> = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = kcal

1日あたりに減らすエネルギー

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal





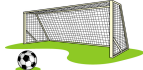



# 運動で消費するエネルギー量

内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲の1cm減少は、約1kgの体重（大部分が脂肪）の減少に相当します。**体重を1kg減少させるためには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて約7,000kcalが必要となります。**例えば1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるためには1日当たり約230kcalが必要となります。

一般に、運動のみで体重を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。今回は運動についてお話しします。

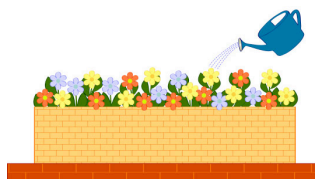
## 10分間の体重別エネルギー消費量(kcal)

生活活動・運動	歩行(4km/h) 犬の散歩 掃除機 軽い筋トレ バレーボール	速歩(6km/h) 自転車 こどもと遊ぶ ゴルフ 水中運動 卓球	かなり速歩 芝刈り 野球 ソフトボール	階段昇降 雪かき 軽いジョギング エアロビクス バスケットボール	テニス サッカー スキー	重い荷物を運ぶ サイクリング ランニング 水泳
体重						
40kg	15	20	30	35	45	50
50kg	20	25	35	45	55	60
60kg	20	30	45	55	65	75
70kg	25	35	50	60	75	85
80kg	30	40	55	70	85	100
90kg	30	50	65	80	95	110
100kg	35	55	70	90	105	125

# 生活活動量を増やすことから 始めましょう。



- ・ 運動ではなくても、日常生活で活発に体を動かすことによって健康の維持・増進は可能です。健康づくりのためにあなたにおすすめする1日の生活活動量は、歩数にして8,000歩から10,000歩程度です。いきなり、このような歩数を達成目標にしなくても、まずはわずかでもできる範囲の量を増やすことから始めましょう。10分歩くと約1,000歩になります。
- ・ 歩数にこだわらなくても、散歩、通勤による歩行、床そうじ、庭仕事、洗車、物を運ぶ、子どもと遊ぶことなどの活動を毎日60分程度行うことを目指しましょう。特別に時間を取らなくても、家事を行いながらの「ながら」体操も実施できます。



- ・ 身近な公園や、いつもの通勤の途中で歩ける場所を探しましょう。毎日の生活を見直し、いつ、どこで、どのくらいできるのかを考えてみましょう。



- ・ できれば、始めはわずかな運動、例えば週末に1回程度、合計30分程度の運動でもかまいません。まずは、新しくチャレンジできそうな運動をわずかでも行ってみましょう。

