

見直そう！食事の量 コツコツ積み重ねる ダイエット



「感染症の影響で活動量が減ったにも関わらず食事量はそのまま…」で、この2年間で体重が増えた人は少ないのではないのでしょうか？

1 kg 分の脂肪を減量するには約 7 千 Kcal 減らす必要があります。1 か月での減量を目指す場合、1 日当たりに換算すると約 230Kcal となります。これを運動のみで達成しようとする、毎日 1 ～ 1.5 時間程度のウォーキングを 1 か月程度続けなければいけません。

一方、ごはん 1 杯 (150g) は約 234Kcal なので、少し食べ過ぎただけで運動で消費したエネルギーに追いついてしまいます。そのため、運動だけの減量には限界があり、食事量の見直しが不可欠となります。

身長と運動量から 1 日に消費する大まかなエネルギー量を計算することができます。その量より多く摂取した分は脂肪として蓄積されてしまいますので、まずは 1 日にどれくらいまでなら過剰摂取にならずに食べられるかを知り、食べ過ぎを予防しましょう！

1日に必要なエネルギー量（目安）を計算してみましょう

■ステップ1

「標準体重を知ろう！」

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

例) 身長 160cm の場合 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3kg$

■ステップ2

「身体活動量（係数）を確認しよう！」

身体活動量とは、スポーツなど意識的に運動するのとは違い、家事や通勤などの日常生活で無意識のうちにする運動の総量のことをいいます。

・あなたの身体活動量係数は？

デスクワーク中心の人は 25 ～ 30、立ち仕事中心の人は 30 ～ 35、力仕事が多い人は 35 ～ 40

■ステップ3

「1日に必要なエネルギー量の目安を計算しよう！」

標準体重 (kg) × 身体活動量 (係数) = 摂取エネルギー量 (Kcal) / 日

例) 標準体重 56.3kg で立ち仕事中心の場合

$56.3 \times 30 = 1,689Kcal / 日$ (1 食あたり 563Kcal)

◇コツコツと気長な減量を意識しましょう！

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることを意識します。この時、エネルギー量の増減は主食で行うようにしましょう。まずは、今まで食べていた主食の量を実際に計量し、少し減らすことの積み重ねを目指しましょう。

例) 200 g のごはんを 150 g に減らす

→ $78Kcal / 日 \times 3 食 \times 30 日 = 7,020Kcal$

※計算上は 1 か月で 1 kg の減量となります

ごはん		食パン (6 枚切り)	
100 g	156Kcal	0.5 枚	74Kcal
150 g	234Kcal	1 枚	149Kcal
200 g	312Kcal	1.5 枚	223Kcal
250 g	390Kcal	2 枚	298Kcal