

夏に向けて!! 健康的なダイエット方法

痩せたいけど、やり方がわからない、痩せたけどリバウンドした、見た目がよくない…など
そんなダイエット経験はないですか？
「健康的なダイエット」とは、体重だけでなく余分な脂肪を落とし、適度な筋肉をつけることで、
基礎代謝が上がり、ケガをしにくく疲れにくいカラダをつくることです。



ダイエットを成功させるアドバイス

達成できる具体的な目標設定

■ 1日どれくらいカロリーを減らしたらよいかを計算してみましょう。

体重1kg落とすのに必要なエネルギー=7,000kcal

$7,000\text{kcal} \times \text{落としたい体重(kg)} \div \text{減量日数(日)}$

例) 3ヵ月で3kg落としたい場合

$7,000\text{kcal} \times 3\text{kg} \div 90\text{日} = 240\text{kcal/日}$



※健康的に痩せるには1ヵ月1kg減量が目安です。

■ 運動量別1日必要なカロリー(基礎代謝+生活代謝)

運動強度	運動内容	男(kcal)	女(kca)
強	毎日1時間以上運動している 肉体的にハードな仕事をしている	2,500~3,000	2,000~2,500
中~強	毎日30分~1時間の運動している	2,500	1,900
中	毎日5,000~8,000歩程度の 運動している	2,200	1,800
弱	毎日の運動量が5,000歩未満	1,800	1,600

1日目標
-240kcal
(目安)



○運動を増やす(消費カロリー増)

○食事を減らす(摂取カロリー減)

1日のカロリーをコントロールしましょう!!

2種類の運動を効率よく行いましょう!



脂肪燃焼 有酸素運動



時間30分 体重60kg 目安

行動	カロリー
水泳(バタフライ)	348
水泳(平泳ぎ)	315
水泳(クロール)	252
水泳(背泳ぎ)	252
ジョギング	220
階段昇り降り	135
卓球	126
犬の散歩	110
ボーリング	95

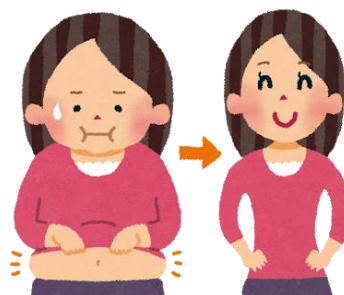


基礎代謝量アップ 無酸素運動(筋トレ)



時間30分 体重60kg 目安

行動	カロリー
マシンを使用した筋トレ	220
自体重トレーニング	80



■ 有酸素運動と無酸素運動の組み合わせ例

1. ストレッチ…10分 **25kcal**
2. 筋力トレーニング…15~20分 **80~100kcal**
3. 軽いウォーキング…30分 **100kcal**
4. ストレッチ…10分 **25kcal**



-230~-250kcal



強度や時間は、無理ない範囲から始めましょう。

バランス良い食事! 適切なカロリーコントロール!

■ 糖質少なく! たんぱく質+ビタミンミネラル多めに摂取!!

<おすすめメニュー>

- ・小松菜ときのこのおひたし
- ・根菜類の味噌汁
- ・玄米ご飯
- ・豚ヒレ肉の塩麴漬け

※参考資料「ちゅ〜Ohチャンネル!!〜栄養〜」をご覧ください。

■ 食べる順番を意識する。(血糖値の上昇するスピードを緩やかにする)

例) 汁物やサラダ(野菜)→メイン(肉や魚)→主食(ご飯やパン)

■ お酒の飲み過ぎ注意

お酒を処理する肝臓は、糖質やたんぱく質、脂質の代謝にも深く関わっている為、お酒を摂り過ぎると肝機能低下につながり、代謝が悪くなる。→(むくみの原因:参考資料「ちゅ〜Ohチャンネル!!〜冷え性とむくみ〜」)