

「好きなもの(菓子や酒)は減らしたく無いの! 代わりに運動すればいいでしょ!!」 減量の相談に来た方の発言です。減量するには、『食べる(摂取)分』と『使う(消費)分』のエネルギーの差をマイナスに傾ける必要があります。今の生活から、毎日『マイナス 240kcal』を続けると1か月で体重が1kg 減る計算です。

食べ物のエネルギーは成分表示で目にする機会が増えましたが、運動の消費エネルギーはご存じですか？ 240kcal 相当を下の方で確認してみましょう。

☆ 240Kcal に相当するもの

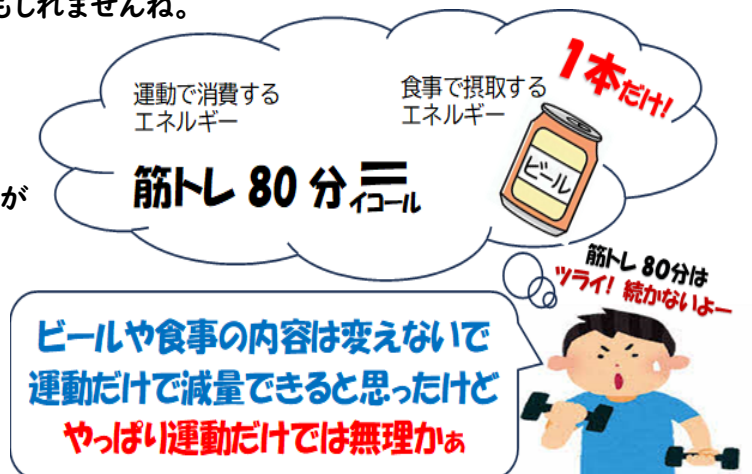
※運動の消費エネルギーは体重によって違います。運動の時間は、体重が 70kg の場合は×0.85 に、80kg の場合は×0.75 にします。

食事で摂取するエネルギー	運動で消費するエネルギー (※体重が60kgの人の場合)
・どら焼きや大福 1個分 ・スナック袋菓子 1/2袋分 ・500ml 缶チューハイ 1本 ・500ml ビール 1本強 	・早歩き 50分 ・普通の速さの歩き方 80分 ・筋トレ(平均) 80分 ・自転車(16.1Km/時未満の速度で) 1時間 

大福1個食べた分を消費しようとするなら(体重 60kgの人で)50分の早歩きが必要です。結構大変ですね。それでもプラスマイナス 0 (ゼロ) なので減量にはつながりません。さらに、毎日食べていたスナック菓子 1/2 袋をやめたなら『-240kcal/日』達成です。『減量するには、毎日食べている物を見直す方が簡単』と感じるのでは？でも食事制限で我慢するばかりではストレスに感じるかもしれませんね。

一方、運動は消費エネルギーを増やして体脂肪を燃やす以外に、血流を良くし、足腰や心肺機能を鍛えて体力をつける効果もあります。脳や心も活性化するので、気持ちが前向きになり「やる気スイッチ」が ON になるそうです。

身体の健康だけではなく、心の健康のためにも、食事と運動の両方から取り組めると良いですね。



運動後のビールは最高ですが、
思うほど運動でカロリーを消費出来ていないことに注意！
両方組み合わせて頑張りましょう～



1か月で体重1Kg 減らすなら
めざせ★マイナス
「240kcal/日」

