

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

1日10g減量する

[2016年4月]

今回は、1日10gだけ減量すること、つまり1日10gの体脂肪を減らすことを提案します。そのためには、①食事を改善して脂肪10g分の食物を減らす、②運動して10gの体脂肪を燃やす、③これらを組み合わせる、のどれかが必要です。(ここでは体脂肪1gと食品の脂肪1gの分解・生成に必要なエネルギーを約7kcalとしています。)

食事を改善する場合に最も簡単なのは、今まで食べていた10gの脂肪を食べないことです。ステーキの脂身を10g捨てると、その日の目標は達成です。バターやマヨネーズは8割以上が脂肪なので、10g余り減らせればOKです。脂肪の少ない食品でも、1日の食事から脂肪10gに相当する約70kcalを減らせれば良いのです。ご飯でしたら約50g(小さめの茶碗半分)です。70kcalより少し多い80kcal相当の食品は、日本糖尿病学会発行の「食品交換表」という本に多くの例が載っています。安価ですので参考にしてください。

運動の場合は、体脂肪を10g燃焼させるために約70kcalの活動量が必要です。50kgの人で20分間速歩きをすればOKです。3日に1回、1時間速歩きをするのも良いでしょう。雨や雪の日、猛暑の日には運動をする必要はありません。

一番のお勧めは、上記の食事療法と運動療法を組み合わせることです。これにより1ヶ月で300g、1年で3.6kg減量できるはずですが、あまり厳密になり過ぎず、されど1日10gの減量目標を忘れずに、日々を過ごしてはいかがでしょうか。