

あなたの体重大丈夫ですか？

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」その割合は、今や 40 歳以上では 3 人に 1 人とも言われています。なぜメタボリックだといけないのでしょうか？メタボリックな方は急速に動脈硬化が進行することが分かってきました。該当者は、下の通りです。メタボリックシンドロームの診断には、腹囲（臍の高さの腹囲）を測定します。ここでは腹囲 1 cm を内臓脂肪 1kg に置き換えたダイエット方法をご紹介します。



血圧
血清脂質
血糖

内臓脂肪型肥満

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上



に加え
以下 3 項目のうち 2 項目以上に該当

血圧

収縮期血圧
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧
85 mmHg 以上

血中脂質

中性脂肪
150mg/dl 以上
かつ/または
HDL コレステロール
40mg/dl 未満

血糖値

空腹時血糖
110 mg/dl 以上

単純に計算して、内臓脂肪を 1 kg 減らすには約 7000kcal を消費する必要があります。下の手順に従って食事と運動を組み合わせることで内臓脂肪を減少させるための目標を立ててみましょう。

- ①あなたの体重は？ ① () kg
- ②当面目標とする体重は？ ② () kg
- ③当面の目標達成までの期間は？
- | | |
|-------------|------------|
| じっくり減らしたい場合 | 1ヶ月に 0.5kg |
| 確実に減らしたい場合 | 1ヶ月に 1kg |
| 急いでがんばる場合 | 1ヶ月に 2kg |



$(① - ②) \text{ kg} \div () \text{ kg/月} = ③() \text{ ヶ月}$

- ④目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

$(① - ②) \text{ kg} \times 7000\text{kcal} = ④() \text{ kcal}$

- ⑤1日あたりに減らすエネルギーは？

$④() \text{ kcal} \div ③() \text{ ヶ月} \div 30 \text{ 日} = ⑤() \text{ kcal}$

- ⑥そのエネルギーを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

⑤() kcal

食事で

() kcal

運動で

() kcal



運動で消費するエネルギー量 (表 1)



| 運動の種類 | 犬の散歩 | 速歩 | 軽いジョギング | 自転車 | ゴルフ | テニス | 階段昇降 |
|------------|---------|--------|----------|--------|---------|----------|--------|
| 運動強度 (メッツ) | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 3.5 | 3.5 | 7.0 | 5.5 |
| 運動時間 (分) | 15 | 15 | 20 | 20 | 60 | 20 | 5 |
| 体重 50 k g | 26kcal | 40kcal | 85 kcal | 40kcal | 130kcal | 105kcal | 20kcal |
| 60 k g | 32kcal | 47kcal | 105kcal | 50kcal | 155kcal | 125kcal | 24kcal |
| 70 k g | 37 kcal | 55kcal | 120kcal | 60kcal | 185kcal | 145kcal | 28kcal |
| 80 k g | 42 kcal | 63kcal | 140kcal | 70kcal | 210kcal | 170kcal | 31kcal |
| 90 k g | 47 kcal | 71kcal | 155 kcal | 80kcal | 235kcal | 190 kcal | 35kcal |

(四捨五入しているためおおよその数値となっております)

⑨いくら健康のためといっても体調が悪いときや運動中に身体の変調を感じたら、運動は中止しましょう。気軽な気持ちで楽しく長く続けられるように、自分の生活のなかに運動を取り入れていって下さい。現在何らかの病気で治療中の方は、運動についてどれくらいの強さのものを何分程度すればよいか主治医に相談しましょう。

エネルギー消費量の計算式：

$$\text{エネルギー消費量} = \text{運動強度(メッツ)} \times \text{体重(kg)} \times \text{時間} \times 1.05$$

$$\text{— } 1(\text{メット}) \times \text{体重(kg)} \times \text{時間} \times 1.05$$

メッツからエクササイズを計算しましょう

メッツ (M) × 時間 = エクササイズ (Ex)

①歩行 20分は？
 $3M \times 20 / 60 \text{ 時間} = 1Ex$

②速歩 30分は？
 $4M \times 0.5 \text{ 時間} = 2Ex$

③部屋の掃除 30分は？
 $3M \times 0.5 \text{ 時間} = 1.5Ex$

④庭の草むしり 20分は？
 $4.5M \times 20 / 60 \text{ 時間} = 1.5Ex$

⑤農作業：納屋の掃除 30分
 $8M \times 0.5 \text{ 時間} = 4Ex$

