

## 体脂肪 1kg を減らすためには・・・



まず1kg減らすためにはどうしたらいいのかな？



1kg の体脂肪は 7000kcal のエネルギーを持っていると言われてています。  
つまり、一定期間に体重 1kg を減量するためには、その期間内に合計 7000kcal を減らす必要があります。

### ●例題: 60kg の人が 1 ヶ月に 1kg の減量を目指す場合

1ヶ月間で減らすカロリー →  $7000\text{kcal} \times 1\text{kg} = 7000\text{kcal}$

1日で減らすカロリー →  $7000\text{kcal} \div 30 \text{日} = \text{約}240\text{kcal}$



1日240Kcal減らすと1ヶ月1kg減量できる計算になりますね。次に240Kcal 減らすための方法を考えてみましょう！

### パターン1 : 食事療法のみ

ご飯で調整する場合

ご飯(1膳:150g)は約 240kcal のため  
毎食 80kcal 減らす。100g/1 食。



※食事を減らすだけでは、筋肉量が減りリバウンドしやすいので運動も取り組みながらの減量をおすすめします。

## パターン2 : 運動療法のみ



ウォーキングでは10分で30kcal消費するため、240Kcal消費するには80分(1時間20分)ウォーキングを行う。  
水泳では約30分ですね。 ※ 下記の表参照

	ウォーキング	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
体重別エネルギー消費量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

<身体活動で消費するエネルギー>

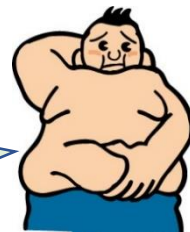
## パターン3 : 食事療法 + 運動療法



食事を120Kcal減らし、運動で120Kcal消費する場合。

- 食事 : 120Kcalのご飯は75gのため毎食25g減らす。  
125g/1食。
- 運動 : ウォーキングを40分行う。※上記の表参照

なるほど!パターン3なら出来そう!食事を少し控えて、  
運動する時間を作ってやってみます!



いい目標ですね!  
自分に合った減量方法で-1kg/月目指しましょう!

