

# ダイエットを始める前に！ 知りたいカラダデータ

あなたは何を基準に「太った」と感じるのでしょうか？

「太った」と感じたら最初にやるべきことは…

# 目次

## 第1部 「太る」を理解する。

- ・「太る」という状態の確認手段 … 4ページ
- ・「太る」とはどういう状態なのか？ … 5ページ
- ・「太る」原因は？ … 6ページ
- ・体脂肪率とBMIで隠れ肥満が分かる … 7ページ
- ・「太ってる」ことが分かったら … 8ページ

## 第2部 痩せるにはどうすればいいか。

- ・痩せるとはどういうことか … 9ページ
- ・運動では痩せられない理由 … 10ページ
- ・適正体重を知る … 11ページ
- ・基礎代謝量を知る … 12ページ
- ・1日の消費エネルギーを知る … 13ページ
- ・太らないコツ … 14ページ

# 目次

## 第3部 専門用語を理解する。

- ・筋力トレーニングとは ... 15ページ
- ・ストレッチとは ... 16ページ
- ・適正体重とは（解説） ... 17ページ
- ・BMIとは（解説） ... 18ページ
- ・体脂肪率とは（解説） ... 19ページ
- ・基礎代謝とは（解説） ... 20ページ

## 第4部 自分に合った方法を選ぶ。

- ・理想の体重を維持管理する方法① ... 21ページ
- ・理想の体重を維持管理する方法② ... 22ページ
- ・理想の体重を維持管理する方法③ ... 27ページ

- 付録：参照体重における基礎代謝基準（男女別） ... 31ページ  
付録：年齢別身体活動量レベル（男女共通） ... 33ページ

# 「太る」という状態の確認手段

あなたが「太っている」かどうかは

体重が適正か？

BMIが適正か？

体脂肪率が  
適正か？

で判断しましょう。感覚ではなく数字でしっかり確認！

上記の全てが適正なのに「太った」と感じる場合は**たるみ**です。筋トレしましょう。

「太る」とはどういう状態なのか？

太る = 適正体重  
超過

「太る」原因は？

太る

=

糖類

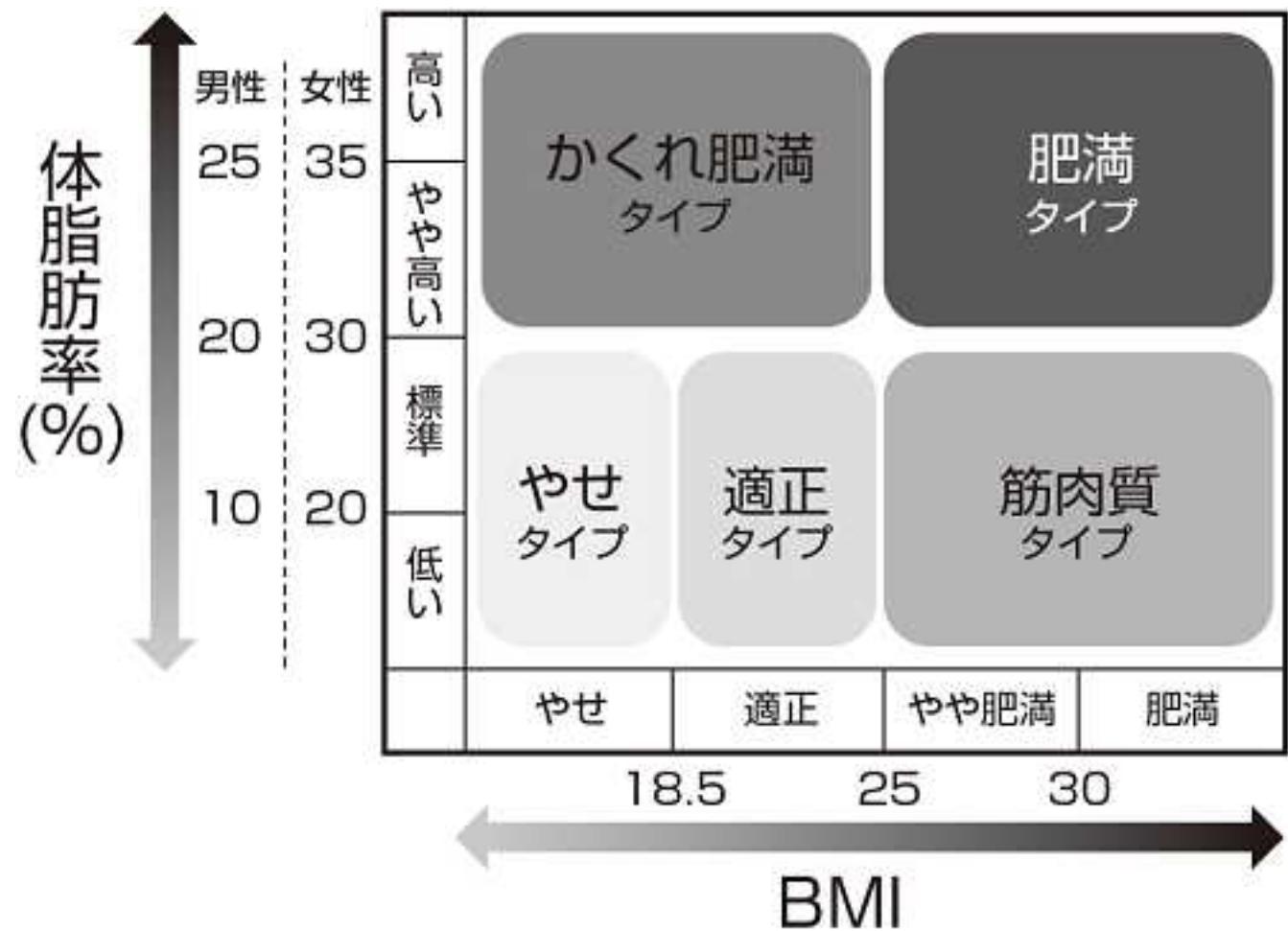
過剰摂取

又は

動物性脂質

過剰摂取

体脂肪率と  
BMIで隠れ  
肥満が分か  
る



「太ってる」ことが分かったら

適正体重にする = 食事を見直し  
整える

運動で痩せることは困難なので、まずは食事を見直しましょう。

痩せるとはどういうことか

痩せる = 体内的  
過剰な脂肪を  
減らす

## 運動では痩せられない理由

脂肪 **1kg** = **7200kcal**

つまり、1kg痩せるためには7200kcalを消費しなければならない。

## 適正体重を知る

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

## 基礎代謝量を知る

基礎代謝量

(簡易版)

＝

男性： $14.1 \times \text{体重(kg)} + 620$

女性： $10.8 \times \text{体重(kg)} + 620$

# 1日の消費エネルギーを知る

1日の消費エネルギー = 基礎代謝量 × 1.75

太らないコツ

摂取カロリー  $\leq$  基礎代謝量～  
消費エネルギー量

摂取カロリーは、基礎代謝で消費するエネルギー以上、1日に消費するエネルギー量以内のカロリーにする。

筋力トレーニングとは

筋トレ =

体のたるみ  
防止

又は

筋力低下  
防止

ストレッチとは

体の硬化  
防止

ストレッチ =

又は

関節の硬化  
防止

## 適正体重とは

**適正体重**

＝

**あなたの体に合った体重**のこと。

身長に対して体重が適正かを  
判断するものです。

## BMIとは

BMI = **肥満度**を判定する  
国際的な基準。

理想的なBMI値は、男女とも**疾病率が最も少ない「22」**とされています。  
※但し**BMIの値が基準値内でも体脂肪が多い場合もあります。**

## 体脂肪率とは

- 体重に占める体脂肪の割合を示すもの。  
※体脂肪とは皮下脂肪と内臓脂肪の総称。
  - 男性：10～19%
  - 女性：20～29%
- ※厚生労働省では  
「成人女性は30%以上、成人男性は25%以上になると体脂肪量過剰」と定めています。

# 基礎代謝とは

基礎代謝

＝

息をしたり内臓が動くなどの生きて  
いくうえで  
最低限必要なエネルギーのこと。

何もしていなくても消費されるエネ  
ルギーです。

基礎代謝は、消費エネルギー全体の60～70%を占めると言われています。

## 理想の体重を維持管理する方法① ～現在の体重が適正体重を超えている場合～

適正体重まで体重を落とすことを目標としましょう。

- ①あなたの適正体重をもとに1日に消費されるエネルギーを計算します。
- ②あなたの適正体重をもとに1日に必要なエネルギーを計算します。
- ③タンパク質の量は減らさないように、炭水化物（糖質）と脂質の量を減らしましょう。

※1ヶ月で2キロ以内の減量を目指しましょう。

※1ヶ月で2キロ以上体重が落ちた場合、その減量方法は失敗です。

リバウンドのリスクが上がります。

## 理想の体重を維持管理する方法② ～エネルギーになる食品を減らす～

エネルギーになるものは

- ① 糖類
  - ② 動物性脂質
- ※特に肉類

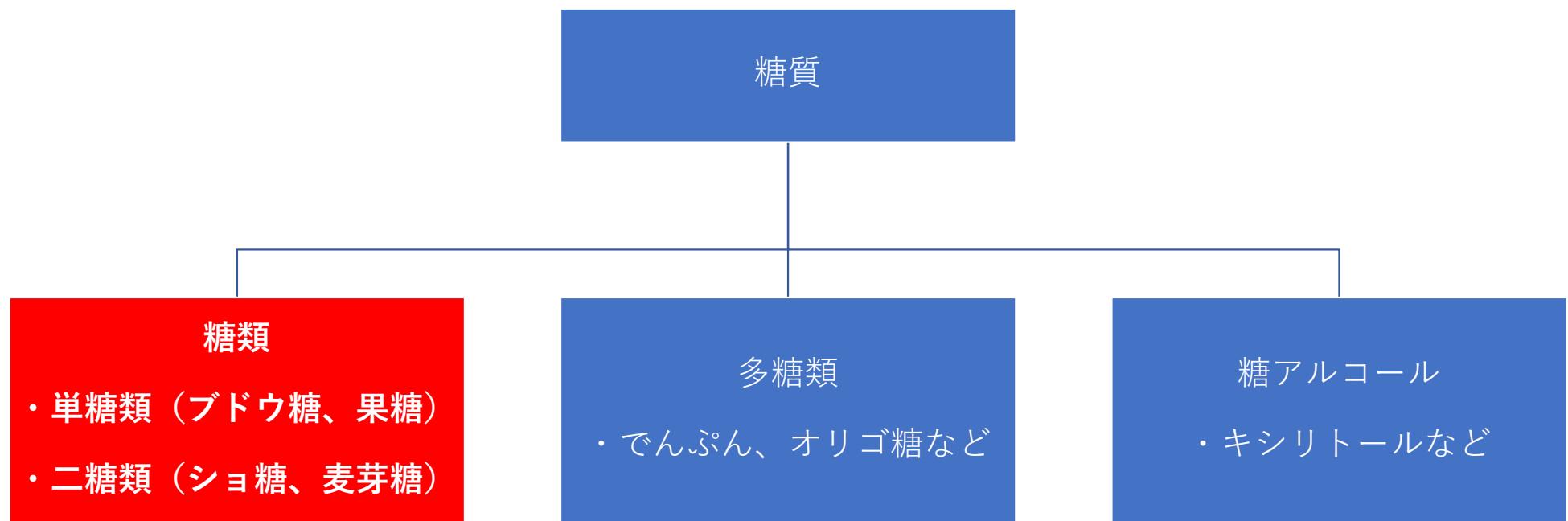
どの食品を摂りすぎているかを知ること。

そして摂りすぎている食品を減らすことで適正体重にすることや

理想の体重を維持管理することが可能になります。

但し、糖質とタンパク質は減らしすぎないように注意が必要です。

# 糖質を摂りすぎている人は糖類制限を！



## 糖質を詳しく知ろう！

# 炭水化物

食物繊維

糖質

多糖類

糖アルコール

その他

糖類

単糖類

ブドウ糖、果糖など

二糖類

砂糖、乳糖、麦芽糖など

脂質を摂りすぎている人は**飽和脂肪酸制限**を！

## 脂質 (脂肪酸)

### 飽和脂肪酸

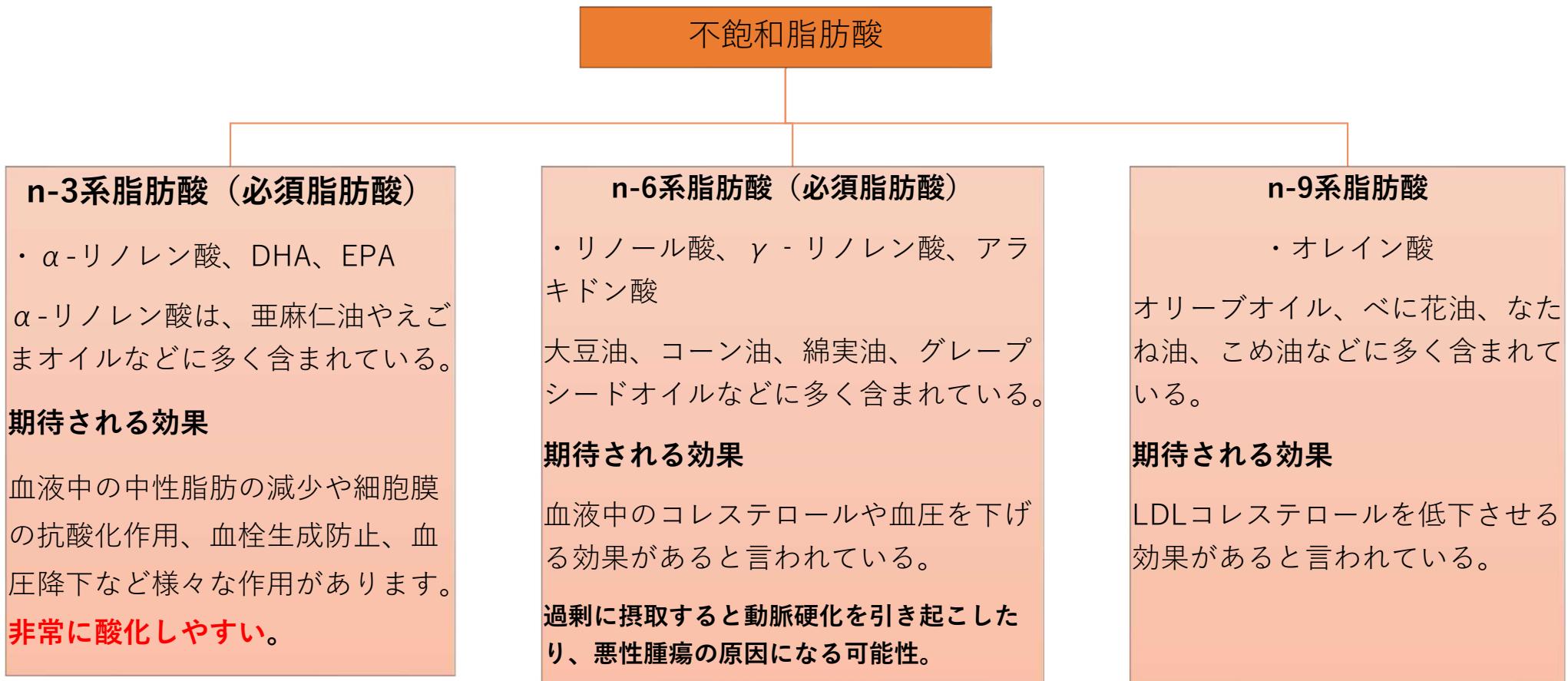
- ・バター、ラード（豚脂）、マーガリン、肉の脂身など動物性脂肪に多く含まれている。

### 不飽和脂肪酸

- ・オレイン酸、リノール酸、アラキドン酸、 $\alpha$ -リノレン酸、DHA、IPA (EPA) など、植物性油や魚に多く含まれている。

※常温で固体の油脂。

# 体にいい油を摂取しましょう



## 理想の体重を維持管理する方法③

### ～体重とBMIは適正、体脂肪率が高い場合～

筋肉量を増やしましょう。

①下半身の筋力を鍛える。

**下半身の筋肉量は体全体の約70%を占めているので**

**効率よく筋肉量を増やすことができ、基礎代謝が上がります。**

②上半身の筋力を鍛える。

上半身を鍛えることで姿勢や体幹が安定し、

重力に負けない体になります。

## 運動能力には個人差がある

- 親子、夫婦であっても運動能力には個人差があり、人それぞれ必要な運動量は異なる。

したがって個人個人の能力に合った運動をすることが重要です。誰かと一緒にやるのもいいですが、自分の体力に合った運動をしましょう。

## ウォーキングや筋力トレーニングができない 本当の理由

ウォーキングや筋力トレーニングは、普段使っていない筋肉を使うので疲労しやすいのです。

そのことで、いつもより疲れてしまい、ウォーキングや筋力トレーニングをすると疲れて体が動かなくなってしまうと感じ「やらない」という選択をしてしまう。

つまり、ウォーキングや筋力トレーニングのメリットとデメリットで、「デメリット」の方が大きいと感じることで「やらない」という選択をしてしまうのです。

**無理をせず、その時の自分の体調に合わせて臨機応変に行う事が大切です。**

## 自分の体に必要な要素を取り入れる

- ・テレビや雑誌で紹介されているからやるのでなく、自分の体に必要だからやること。
- ・芸能人などがやっているからやるのでなく、自分の体に必要だからやること。

## 付録：参照体重における基礎代謝基準(女性)

年齢	参照体重	基礎代謝基準値 (kcal/体重kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
30～49歳	50.3	21.9	1,160
50～64歳	53.8		1,110
65～74歳	52.1	20.7	1,080
75歳以上	48.4		1,010

## 付録：参照体重における基礎代謝基準(男性)

年齢	参照体重	基礎代謝基準値 (kcal/体重kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
30~49歳	68.1	22.5	1,530
50~64歳	68.0	21.8	1,480
65~74歳	65.0	21.6	1,400
75歳以上	59.6	21.5	1,280

## 付録：年齢別身体活動量レベル(男女共通)

年齢	低い	普通	高い
18～64歳	1.50	1.75	2.00
65～74歳	1.45	1.70	1.95
75歳以上	1.40	1.65	—

メモ

脂肪1kgは、約9000kcalのエネルギーを持ちますが、  
体脂肪は約20%の水分を含むため

$$9000 \times 0.8 = 7200(\text{kcal})$$