

# ダイエットを始める前に！ 知っておきたいカラダデータ

---

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

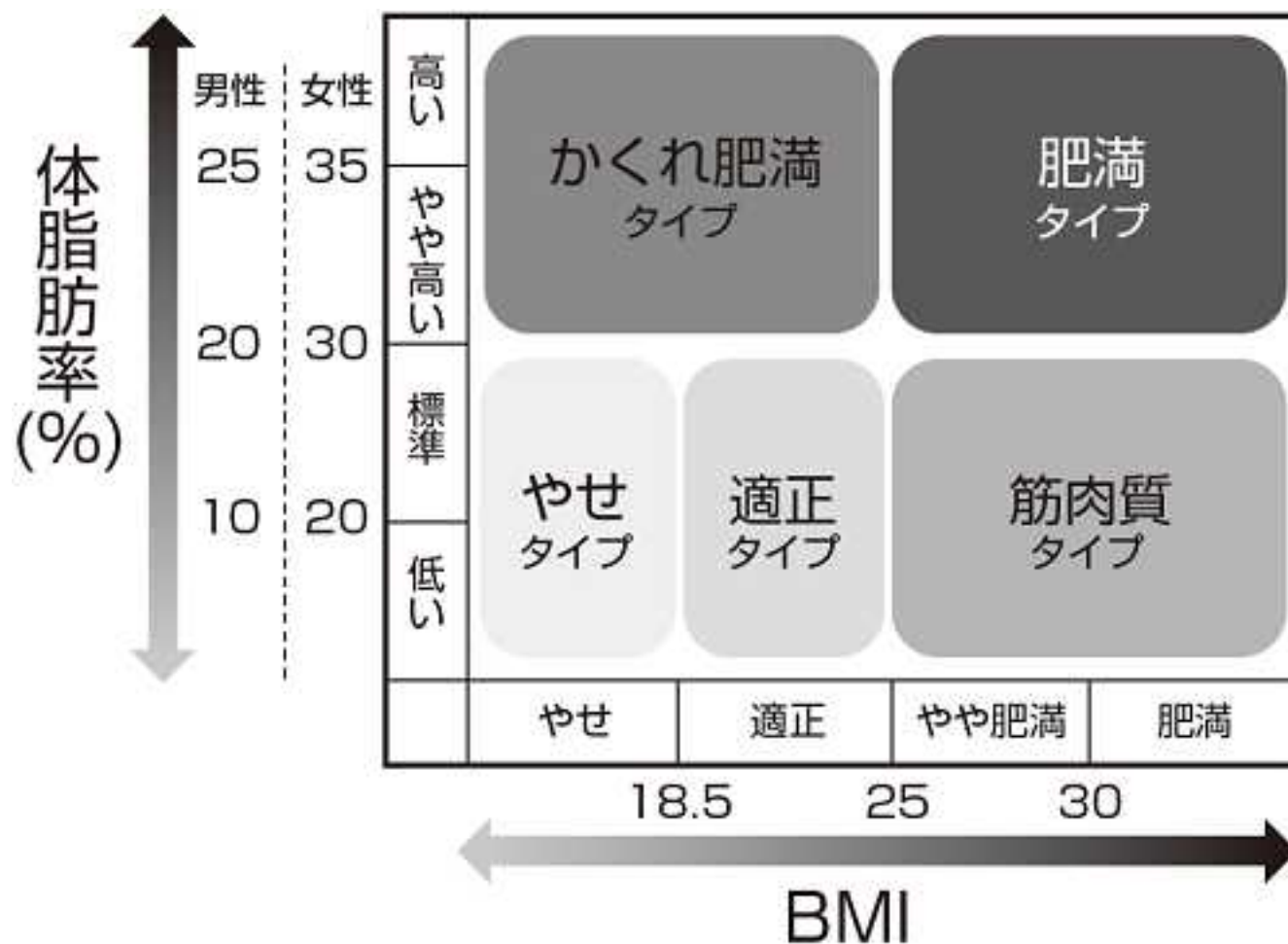
=

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。



痩せるとはということか

痩せる = 体内の  
過剰な脂肪を  
減らす

## 運動では痩せられない理由

$$\text{脂肪}1\text{kg} = 7200\text{kcal}$$

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

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

# 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

$$\text{1日の消費エネルギー} = \text{基礎代謝量} \times 1.75$$

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

ストレッチ =

体の**硬化**  
防止

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

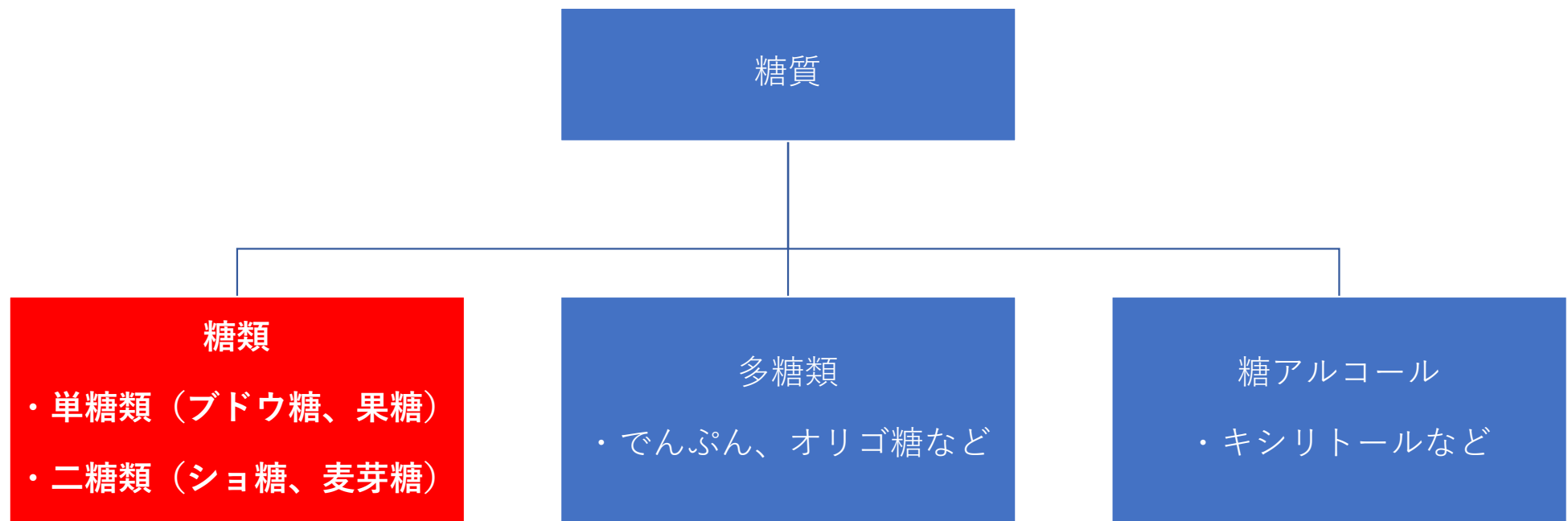
- ① 糖類
- ② 動物性脂質  
※特に肉類

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。

※常温で個体の油脂。

# 体にいい油を摂取しましょう

## 不飽和脂肪酸

### n-3系脂肪酸（必須脂肪酸）

・  $\alpha$ -リノレン酸、DHA、EPA

$\alpha$ -リノレン酸は、亜麻仁油やえごまオイルなどに多く含まれている。

#### 期待される効果

血液中の中性脂肪の減少や細胞膜の抗酸化作用、血栓生成防止、血圧降下など様々な作用があります。

**非常に酸化しやすい。**

### n-6系脂肪酸（必須脂肪酸）

・ リノール酸、 $\gamma$ -リノレン酸、アラキドン酸

大豆油、コーン油、綿実油、グレープシードオイルなどに多く含まれている。

#### 期待される効果

血液中のコレステロールや血圧を下げる効果があると言われている。

過剰に摂取すると動脈硬化を引き起こしたり、悪性腫瘍の原因になる可能性。

### n-9系脂肪酸

・ オレイン酸

オリーブオイル、べに花油、なたね油、こめ油などに多く含まれている。

#### 期待される効果

LDLコレステロールを低下させる効果があると言われている。

## 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はなく、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はなく、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	20.7	1,110
65～74歳	52.1		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  
 $9000 \times 0.8 = 7200(\text{kcal})$