

## 体重が増える仕組み・減る仕組み

『ダイエット』と聞くと、食事制限をしている印象を受ける方は多いかもしれませんが、体重は食事だけに左右されるものではありません。

体重は、**摂取エネルギー量**（食事によって得られる）が**消費エネルギー量**（身体活動によって使われる）を上回ると増加し、下回ると減少します。ただし、食事の質によっては筋肉量や骨量が減少してしまう場合もあります。



**主食、主菜、副菜を基本とするバランスの良い食生活**を意識して、無理のない減量計画を立てましょう。

### 主食

- ・ご飯、パン、めん等の穀類を主な材料にした料理
- ・炭水化物を多く含む



### 主菜

- ・魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
- ・たんぱく質を多く含む



### 副菜

- ・野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
- ・ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含む



出典：スマートライフ・プロジェクト ホームページ

## 減量には運動も取り入れましょう

人が一日に消費するエネルギー量は、どれだけ多くの生活活動や運動を行うかにより増減します。特に、**運動は、筋肉量や骨量の増加**、ひいては**エネルギーが消費されやすい体になることも期待できます**。より効果的な減量のために生活の中に運動を取り入れましょう。

脂肪を燃焼させて体重を1kg減少させるためには、約7200kcalを消費する必要がありますので、一か月1kgの減量には一日当たり240kcal(7200kcal÷30日)の消費が必要です。これは、体重80kgの人が30分間の軽いジョギングで消費されるエネルギーとほぼ同じです。

つまり、**体重80kgの人は、毎日30分間の軽いジョギングを一か月続けることにより、脂肪を1kg減少させることができる**のです。



### 主な運動で消費されるエネルギー量(Kcal)

	速歩	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60kgの場合	30 kcal	75 kcal	65 kcal	155 kcal	155 kcal	110 kcal	125 kcal
70kgの場合	35 kcal	85 kcal	75 kcal	185 kcal	185 kcal	130 kcal	145 kcal
80kgの場合	40 kcal	100 kcal	85 kcal	210 kcal	210 kcal	145 kcal	170 kcal

出典：健康づくりのための身体活動基準 2013（厚生労働省）

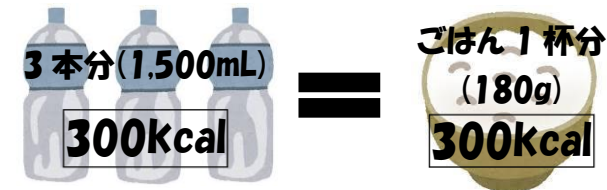
作成：千葉県栄養士会公衆衛生事業部（東葛ブロック）

## 『透明なジュース』に御用心!?

最近目にする『透明なジュース』。水のように透明なのに味や香りが付いた清涼飲料水で、「健康によさそう」「職場でも気にせず飲める」という理由で人気が高まっているようです。

しかし、この『透明なジュース』には、**500mlあたり約100kcalのエネルギーが含まれています**(※)。例えば、一日の水分摂取量を1.5L(1,500ml)として、500mLペットボトルの『透明なジュース』を3本飲んでしまうと約300kcalを摂取したことになります。(これは大きめの茶碗1杯分のごはん(180g)と同じエネルギー量です!)

(※) 商品により含まれるエネルギー量は異なります。詳しくは栄養成分表示をご確認ください。



また、糖類を含むので、**だらだら飲むとむし歯の原因**にもなります。

**栄養成分表示を活用**して飲む量を考える、時間帯を考える（**就寝前は控える**等）、**飲んだ後は歯磨きをする**等、工夫しましょう。



船橋市保健所 保健総務課 編集（2023年4月）

