

体重を減らすための運動について

[_____]さま

【適正な体重とは】

- 身長(cm)の二乗に 22 を掛けた値を、理想体重といい、統計的には最も平均余命が長いとされています。
- 理想体重から大幅に超過している場合、体内に脂肪の蓄積が多く、メタボリック症候群の原因になり、高血圧や糖尿病などのリスクが高く、最終的には脳血管障害や心筋梗塞などを招き早死にしやすいです。
- もちろん骨格の個人差もありますので、一律にこの体重を目指すべきというわけではありません。

【1kg の脂肪を燃焼させるには】

- 1kg の脂肪はおよそ 8000kcal と等価であるといわれています。カロリー過剰が継続すれば脂肪の蓄積となります。一日のカロリー収支は[摂取したカロリー]と[運動によって消費したカロリー]の差です。
- 今まで体重の増減がなく安定していた人が、例えば毎日 50kcal 余分にカロリーを摂取するだけで 3 年経つと $50 \times 3 \times 365 \div 8000 = 6.89$ キロの体重増となります。逆に 30 分の歩行は 50 カロリー前後に相当しますから、食事をそのままに 30 分歩行の習慣をつけるだけで体重は減ります。
- ウォーキングなどの時間がとれない場合でも、日常動作の立ち居振る舞いを(例えばこまめに立ったり座ったりする)調整するだけでも、カロリー消費を増やす事ができます。
- 体重を減らす＝脂肪を燃焼させるための運動は、それほどしんどくない運動をできるだけゆっくりと行うことです。



上記内容を説明しました。

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 科 _____