

年末年始で体重が増えてしまったという方、元に戻ったでしょうか？

最近、TVでダイエットの話題が多くなっています。
 時期的にはタイムリーな放送ですが、これならできそう、
 これは無理と選別をしなければいけない位の情報量です。
 何をしても、三日坊主になっています。私の事です。



さて、前回の患者様のダイエットについてインタビューをさせていただきました。
 参考になればとこころよく話していただきました。
 食事の改善と運動、サプリメント、呼吸法によるものです。

患者様の話



60歳、女性

ダイエットのきっかけ：膝痛があり、ドクターより痩せた方が良いといわれた。

12か月で4kg減量に成功！！その方法は？

【食事改善】

- ・甘いものを購入しなくなった。自宅では間食はしない。1日3回の食事を徹底した。
- ・ご飯の量を減らした。
- ・野菜から食べて、次はスープ。後は自由。食事時間30分

【運動】

- ・ウォーキング：1日6000～9000歩（雨の日は3000歩）、
1ヶ月で18万～19万歩（携帯の万歩計を利用）
週に2回は1時間くらい歩いた → ちょっと無理すると膝痛あり → 控えめにする。
無理しないことが原則
- ・ピラティス：週に1回、体幹を鍛えるため

【体質改善】

- ・サプリメント服用
 ビタミン剤、L-カルニチン、サラシア（糖の吸収を抑える）、
 海藻ポリフェノール（脂肪の吸収を抑える）
 トウガラシエキス、ヒハツエキス（燃焼系成分）、食物繊維、ケルセチン配糖体、
 クロム酵母、赤ワインポリフェノール、
 カテキン（緑茶抽出物）配合

上記サプリメント服用理由は！！

体を温め、代謝をよくして、やせやすい体質にする効果を期待して
 メーカー名は書けませんが、通販、1流メーカーです。

【ドクターアドバイス】

- ・腹式呼吸実践：息を吸ってお腹を膨らませる。お腹を凹ましながら息を吐ききる。
 吐ききった状態で息を止めて10秒維持 1回20呼吸 1日2～3回

さて、私のコーナーです。

今回は「**肥満度を表す指標の BMI について、体脂肪を 1 k g 消費するためのカロリーは?**」ということについて話したいと思います。

BMI (ボディ・マス・インデックス)、「体格指数」と呼ばれることもあります。

「**体重 (k g)**」÷「**身長 (m) の 2 乗**」で求められます。

60 k g、170 c m の場合の BMI は $60 \text{ k g} \div 1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m} = 20.8$ になります。

日本肥満学会の肥満度判定基準

BMI	肥満度判定
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満 1
30~35 未満	肥満 2
35~40 未満	肥満 3
40 以上	肥満 4



肥満の基準は国によって違いますが日本では上の表のようになります。

BMI が 22 である時の体重が標準体重で最も病気になりにくい状態であると言われています。

BMI が 25 を超えてくると脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが 2 倍以上になり、30 を超えて高度な肥満になるとリスクはさらに高くなり積極的な減量治療が必要とされています。

BMI は内臓脂肪の蓄積と相関はありません。

そのためメタボリックシンドロームの診断基準にはなっていません。

(普通体重であっても隠れ肥満ということもあります。)

普段から体重を測定し普通体重を維持できているか? 増減を知ることは大切です。

久しぶりに体重を測ったら 5 k g 増えていた。そこから元の体重に戻すのは大変な事だからです。体重が増えてしまったならば食生活の見直し、適度に体を動かしているか等、生活の見直しが必要です。

体脂肪を 1 k g 消費するためのカロリーは? (約 1 kg の内臓脂肪の減少は、腹囲の 1 cm の減少に相当)

脂肪 1 g は 9 kcal ですが、脂肪細胞の 2 割は水分等なので計算すると 7200kcal ほどになります。

1 ヶ月でこのカロリーを消費しようと思えば $7200 \text{ kcal} \div 30 \text{ 日}$ で 1 日あたり 240kcal になります。

240kcal というと「大福 1 個」「どら焼き 1 個」のカロリーと同じです。

(Vol 3 参照、ご飯 1 膳は 269kcal)

摂取カロリーを消費カロリーが上回るようにする。間食している場合はそれを控える。

エレベーターを使わないで階段を使用する等して摂取カロリーを減らして消費カロリーを増やすことが大切です。

運動だけで内臓脂肪を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が内臓脂肪の減少量が大きくなります。

240kcal がどのくらいの運動量になるかは次号でお話しします。