



健康コラム vol.85



田中喜代次

《執筆者プロフィール》

日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授
スポーツ医学、生活習慣病研究の第一人者。自治体や病
院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

田中名誉教授の長年にわたる研究と調査結果をもとに、「肥満者の減量」、「腹囲と皮下脂肪」、「運動・スポーツに励むことの功罪」そして「筋トレに励むことの功罪」を題材に、今回号から4回にわたり、田中名誉教授に執筆し寄稿していただきます。減量で悩む人、これから挑戦しようとする方にはきっと為になる情報ではないでしょうか。

1. 肥満者は1ヵ月1kg減は適切(妥当、正しい)か？

■減量における3つの視点

運動で余分に1日240kcal消費、または食事で1日240kcal減を実行すると、1ヵ月に1kg体重が減るというキャッチコピーが流布されている(日本健康マスター検定)。240kcalという数値が掲げられている主な理由は3つある。

- (1) 1時間ウォーキングによって消費されるエネルギー量(平均240kcal、150~350kcalと個人差が大きい)である。
- (2) ご飯一膳(一杯)を減らすことで240~260kcalのエネルギー摂取量の節約になる。白米、麦入り白米、雑穀米、玄米かなど、米の種類によってエネルギー量は異なるが、大差はない。母親がアスリート用に作る大きめのおにぎり1個のエネルギー量も240kcal程度。因みに、コンビニなどで売られている三角形のおにぎりだと、170kcalとなる。このように、厳密ではないが、24時間の10倍または50の5倍といった240~250kcalは覚えやすいし、実践指導に使えるものである。
- (3) 体脂肪1kgが有するエネルギー量は7000~7700kcalまたは7000~7500kcalと推定されている。

その中間ではないが、7200kcalを仮定するダイエット指導者が多い。7200kcal÷30日=240kcal/日となるため、教育上、説得力を高める意味でも240や7200が使用され

ているものと思われる。

実際には、人種、男女、年齢、脂肪の部位、脂肪の性質、自律神経活動、代謝水準、血流量、筋肉量などによって、上記の数値は異なると考えられ、同じ努力(行動変容)を継続しても、減量度に2倍以上の差が出ることから個人差の実態が裏付けられる。

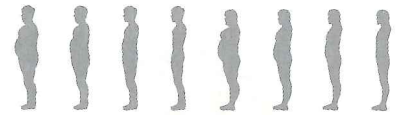
1ヵ月1kg減は、軽微な努力で達成できる目安であり、軽肥満なら3ヵ月で3kg減は満足のゆく結果だろう。

また、この努力(生活習慣改善)を1年間にわたり継続できた場合、最大で12kg、少なくとも6~7kgほど減量できるという点で、適切な目標値といえよう。ただし、体重が120kgもある肥満者や結婚式を数ヵ月後に控えている高度肥満者の場合、1ヵ月3~4kg減を目指す選択肢もある。

筆者らの長年にわたる減量支援から感じることは、高度肥満者が85kgあたりを下回るまでは1ヵ月に4kg減量しても特に身体への悪影響は出にくいので、3ヵ月で9~12kgを推奨している。減量希望者が100人いる場合、3~5名は3ヵ月で15kg以上の健康的な減量を達成している。

高度肥満：35≥BMI、170cmなら101kg以上

今回は、「腹囲1cm増=内臓脂肪1kg増は正しいか？」について解説します。



栄養レシピ

(1人分)

エネルギー264kcal、
炭水化物15.5g、たんぱく質21.1g、
脂質13.1g、食物繊維3.3g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ:野菜を食べよう! 1/3日分の野菜がとれるレシピ

キャベツに多く含まれるビタミンCは、抗酸化作用をもち、病気など色々なストレスへの抵抗力を強めたり、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要なビタミンです。

今回のレシピは、春キャベツと玉ねぎを使用することでほんのり甘味のあるキッシュになります。

【材料(2人分)】

- ・キャベツ……………1/4個
- ・玉ねぎ……………1/3個
- ・スナップエンドウ…4本
- ・むきエビ……………60g
- ・パン粉……………大さじ2
- ・バター……………5~8g
- ★卵……………2個
- ★牛乳……………100ml
- ★塩・こしょう…少々
- ★粉チーズ……………大さじ2

キャベツと玉ねぎのキッシュ



【作り方】

- ①キャベツは芯をとりザク切り、スナップエンドウはスジを取り開き半分に切り、玉ねぎは千切りにする
- ②エビは背ワタをとり、半分に切る
- ③キャベツと玉ねぎを熱湯でサッと茹で、ザルにあげ、よく水気を絞る
- ④耐熱容器に油(分量外)を塗り、③とスナップエンドウを入れ、②を乗せる
- ⑤混ぜ合わせた★を流し入れ、上からパン粉をかけ、バターを所々に乗せる
- ⑥180℃で温めておいたオーブンに⑤を入れ、30分程度焼く
- ⑦焦げ目がつき、中まで火が通ったら出来上がり!