

# あき乃だより

第 31 号

平成 27 年 4 月発行



意外と知らない  
豆知識

みなさま、こんにちは。

桜花爛漫の季節を迎えました。桜を見ていると気分も晴れ晴れとしてきますね。

4 月は新年度の始まりです。暖くなったこの時期に、気持ちを新たに生活習慣を見直していきましょう。

そこで今月号は、生活習慣についての豆知識を掲載しております。どうぞお役立て下さい。

## <診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）  
受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※4 月からの木曜日は全日、七海が担当致します。

※4 月からの第 1 金曜日は、奥山の一診となります。七海の金曜日担当は基本的に第 2~第 5 金曜日ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

当院では国立市に住所を有する方は国立市の助成で肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けることが可能です。ご希望の方は受付または医師までお気軽にお問い合わせ下さい。

国立駅前あき乃クリニック  
診療科目 内科・糖尿病内科

TEL : 042-580-1255  
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

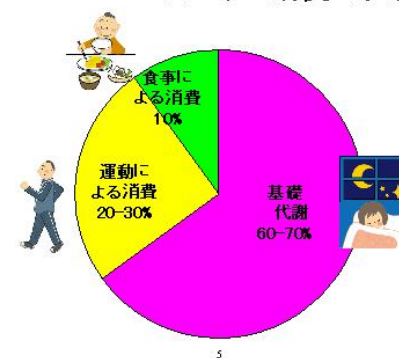
この時期、歓迎会やお花見などで外食をされる機会が増えて、食べ過ぎ、運動不足など不適切な生活習慣を送っていませんか？

人は、なぜ、太るのでしょうか？



人はなぜ太るのでしょうか？単純にいうと、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多くなっているということです。「なーんだ、当たり前じゃない。」と思われたと思いますが、では、自分が 1 日どれぐらいのエネルギーをどのように消費しているのかご存知でしょうか？

エネルギー消費の内訳

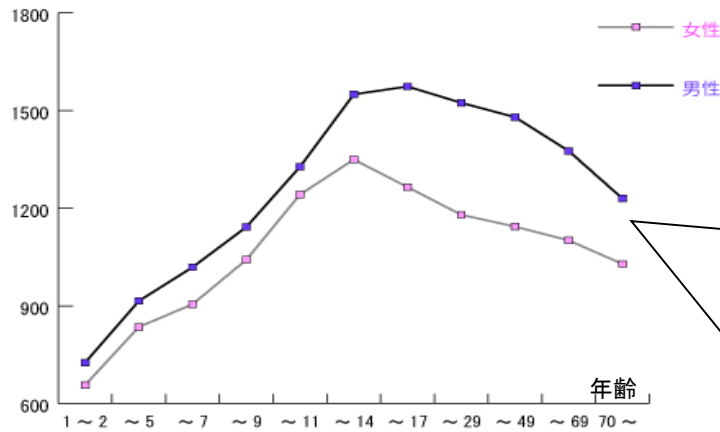


これは、エネルギー消費の内訳を表すグラフです。

基礎代謝とは、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を保つために必要な無意識の活動のことです。実は、この基礎代謝で消費されるエネルギーが運動や食事による（消化、吸収などに必要な）消費エネルギーよりも多く、全体の 6~7 割をしめています。

## 基礎代謝量の年齢変化

基礎代謝量(kcal)



基礎代謝の25~40%は筋肉で行われます。  
筋肉を活性化すれば、基礎代謝量が高まり、太りにくい身体になります。

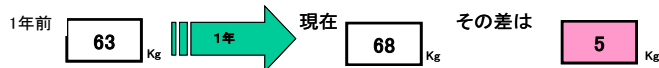
上記表は基礎代謝量の年齢変化を表したグラフです。これによると、10代をピークに年齢とともに減ってきています。ですから、若いころと同じような食事量をとっていると太ってしまうわけです。一方で基礎代謝の25~40%は筋肉で行われているため、**筋肉を活性化すれば、基礎代謝量が高まり、脂肪が燃焼しやすく、またリバウンドのない太りにくい体になります。**単に食事量を減らすだけではなく、適度な運動で筋肉量を維持することも大切だということがお分かりいただけると思います。

次に、具体的な減量の目安について考えてみたいと思います。

## 減量の目安

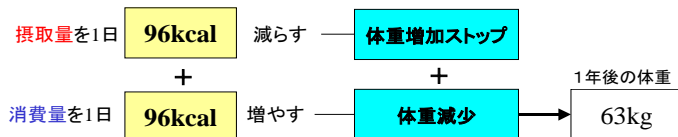
体脂肪を1kg燃焼させるのに必要なエネルギーは7000kcal

自分は1日あたり何Kcal余分に摂取しているのか？



$$5 \text{ Kg} \times 7000 = 35000 \text{ Kcal} \div 1 \text{ 年} \div 365 \text{ 日} = 96 \text{ Kcal/日 (余分量)}$$

無理なく体重を減らすには？



体脂肪1kgのエネルギーは、約7000キロカロリーといわれています。

たとえば、1年前に63kgであった方が現在68kgになった場合、1年間の体重増加は5kgですから、この間の余分摂取量は3万5千kcalとなり、これを1年365日で割って、96kcalが1日あたりの余分摂取量となります。

この方の場合、1日の摂取量を現在より96kcal減らせば、体重増加に歯止めがかかることになります。

体重を減らすには、この余分量を減らすのに加えて、さらに摂取量を減らす必要がありますが、**単純にすべてを食事だけで減らすというのでは、体脂肪は落ちずに筋肉が減ってしまいます。**すると、基礎代謝量が減って、やせにくいばかりか、たとえ体重は減っても、体脂肪率の高い隠れ肥満になってしまいます。

そこで、摂取量を減らすだけでなく、**運動により消費量を増やす**ことを考えてみてください。この方の場合、摂取量を現在より96kcal減らすとともに、運動による消費量も96kcal増やすことにより、1年後には1年前と同じ63kgに戻る計算になります。

実際にはこう単純ではないですが、このような計算を目安に、継続可能な無理の無い1日あたりのカロリーコントロール量の目標を立ててください。

大切なのは、**摂取量と消費量をバランスよくコントロールすること**と、短期の無理なダイエットでなく生活習慣を改善することですね。

これで1日の摂取量を何カロリー減らせばよいかの目標は立ちました。目標が立てられたら次は具体的に減量方法を考えましょう。

当院では多くの方が減量に成功されています。

**管理栄養士による栄養相談も行っておりますので、ご興味のある方は受付、または医師にお気軽にご相談下さい。**

