

# あき乃だより

第66号

平成30年4月発行



春風が心地よい季節となってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。4月は新年度の始まりです。気持ち新たに生活習慣を見直していきましょう。今号の豆知識では、食べ過ぎ、運動不足など不適切な生活習慣を改善するための目標となるエネルギー消費について記載しております。是非お役立てください。

<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。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	佐々木
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

(042-580-1255)

診察内容、状況により、呼びする順番が前後したり、お待ちになる時間が、長くなる場合がございます。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※4月より火曜日2診は、七海、福西が交互に担当いたします。

今月の火曜午前の2診担当医: 4/10・4/17(七海)

4/3・4/24(福西)

※奥山: 4/28(土)・5/1(火)・5/2(水)お休み

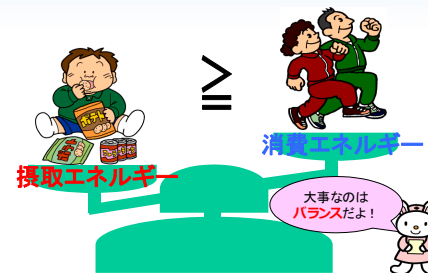
※七海: 4/11(水)お休み

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>

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？

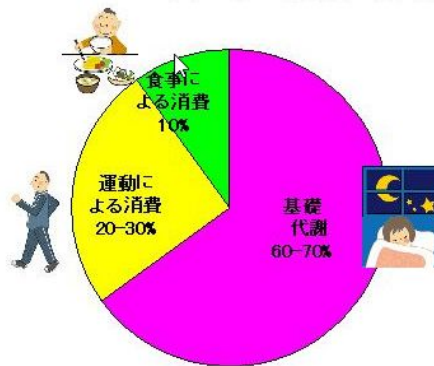
人は、なぜ、太るのでしょうか？



『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」と思われた方も いらっしやると思いますが、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

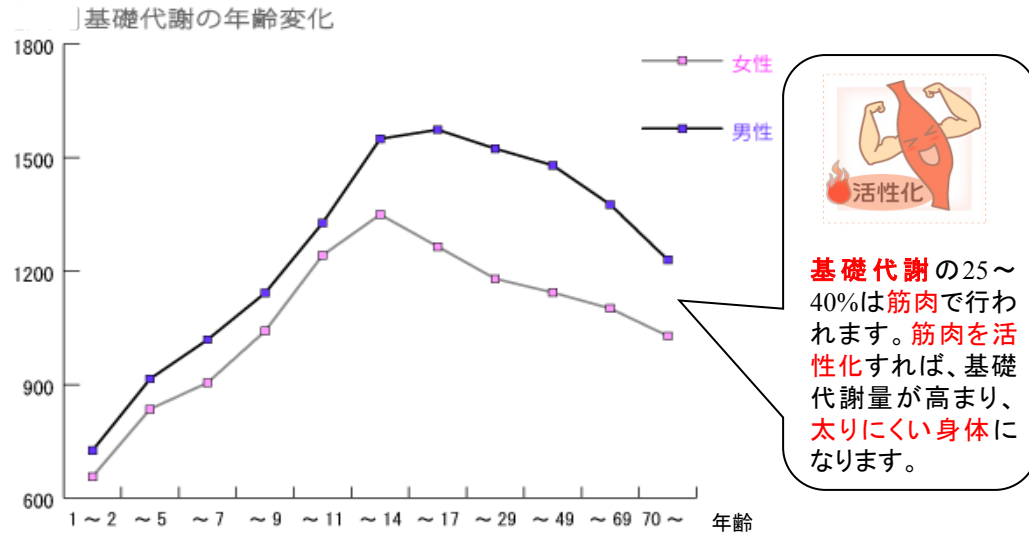


これは、エネルギー消費の内訳を表すグラフです。

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、運動や食事の消化吸収による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)



これ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。

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となります。

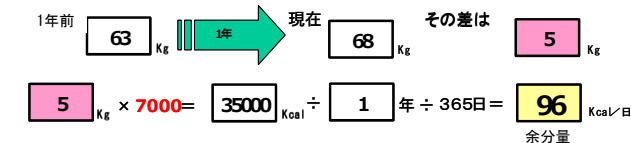
体重を減らすには、この余分量を減らすのに加えて、さらに摂取量を減らす必要がありますが、単純にすべてを食事だけで減らすというのでは、体脂肪は落ちずに筋肉が減ってしまいます。すると、基礎代謝量が減って、やせにくいばかりか、たとえ体重は減っても、体脂肪率の高い隠れ肥満になってしまいます。そこで、摂取量を減らすだけでなく、運動により消費量を増やすことを考えてください。

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。

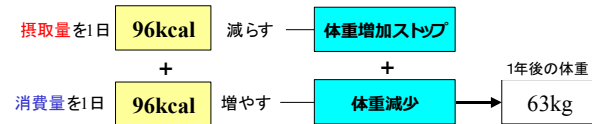
## 減量の目安

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？



無理なく体重を減らすには？



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、継続可能な無理のない1日あたりのカロリーコントロール量の目標を立ててみてください。

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。

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。目標を立てられたら、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。興味のある方は当院管理栄養士にお気軽にご相談下さい。(あき乃クリニック管理栄養士)