

連載

# 保健指導ノートから

保健師 たけもと ゆうこ 武本 裕子

## 体内エネルギーの収支決算について考えてみよう!! Part 2

### 体にとっての支出は運動です

「D.Kenpo」2007-7月号では、「体にとっての収入は食生活です」を特集しました。体の黒字は肥満や生活習慣病につながるありがたくない貯蓄になってしまうため、適切なカロリー摂取で食事収入バランスを良好にするノウハウについてお話ししました。

今回は、体にとっての支出部分にあたる「運動」について考えてみたいと思います。

### 支出の部分には大きく分けて2つあります。

#### 生活活動

仕事、掃除、洗濯、調理など、生活することで使われるエネルギー

#### 運動

散歩、ジョギング、ラジオ体操、ストレッチ、ゴルフ、野球、サッカーなどの消費エネルギー

☆運動は小刻みにしても、続けても効果は同じ。

20分の運動をするとき、5分ずつ4回行っても、20分継続しても効果は変わらないといわれています。  
(どちらも体脂肪は燃焼されます)

☆体重を1kg減らす(腹囲1cm減)ためには7000kcalの減量が必要です。

1ヵ月で1kg減量しようとする、1日230kcalの減量が必要です。

例えば：これを**食事**で(180)kcal減らし・**運動**で(50)kcal消費すると…(左図1のようになります)

食事と運動の割合は **8 : 2** または **7 : 3** くらいがお勧めです  
運動だけでも、食事だけでも上手く減量できません。

#### ●運動だけで減量しようとする

運動する

お腹がすく

食欲が増進

食べすぎて減量できない

#### ●食事だけで減量しようとする

- ・筋肉が太くならず消費エネルギーが増えない。
- ・いつまでたっても太りやすい体質から抜けきれない。
- ・リバウンドしやすい。

\* 詳しくは昨年10月にお配りした、「解決メタボリックシンドローム～食べて・動いて・減らす・内臓脂肪」のP59をご覧ください。

\* 運動50kcalはこの本のP84を参考に計算し、大体の時間を表したものです。



1ヵ月0.5~1kgの減量を目指に、まずは3ヵ月間挑戦してみませんか？  
成功へのキーワードは「持続」と「記録」です。



(図1) 運動で50kcal消費し、食事で180kcal減らすには…



50kcalの運動・生活活動の目安

|  |  |   |
|--|--|---|
| 歩く<br>15分<br>     | 自転車に乗る<br>13分<br>           | 掃除機をかける<br>15分<br> |
| 風呂掃除<br>14分<br>   | 犬の散歩<br>20分<br>             | ラジオ体操<br>13分<br>   |
| ストレッチ<br>20分<br> | ゴルフ<br>(カート未使用)<br>13分<br> | ランニング<br>7分<br>   |

180kcalの食事の目安

|   |   |
|---|---|
| ご飯1杯<br>(少し大目)<br>            | 焼きプリン<br>1個<br>  |
| ビール<br>コップ2杯強<br>(430ml位)<br> | ホットココア<br>1杯<br> |

例えば…えびの場合

|   |  |
|---|--|
| えびフライ<br>(4~5匹)<br>299kcal<br> | えびの塩焼き<br>(4~5匹)<br>88kcal<br> |
|---|--|

えびフライ(4~5匹、299kcal)→えびの塩焼き(4~5匹)に変えると88kcalになります

「解決メタボリックシンドローム 食べて・動いて・減らす内臓脂肪」  
84ページより

\*食事については、「新・毎日の食事のカロリーハンドブック」  
女子栄養大学出版部を参考にしました。

運動別消費エネルギーリスト

| 運動の種類         | 10分あたりの消費エネルギー(kcal) |    |
|---------------|----------------------|----|
|               | 男性                   | 女性 |
| 散歩(普通速度)      | 33                   | 25 |
| 散歩(速足で歩く)     | 50                   | 38 |
| 階段を上がる        | 81                   | 60 |
| 自転車に乗る        | 40                   | 30 |
| スクーター・オートバイ運転 | 25                   | 19 |
| 自動車の運転        | 15                   | 11 |
| 掃除機をかける       | 35                   | 26 |
| 風呂掃除          | 38                   | 29 |
| 動物の散歩         | 25                   | 19 |
| ストレッチ         | 25                   | 19 |
| 腕立て伏せ         | 35                   | 26 |
| ラジオ体操         | 38                   | 28 |
| エアロバイク        | 55                   | 41 |
| エアロビクス        | 65                   | 49 |
| ジャズダンス        | 60                   | 45 |
| ランニング         | 81                   | 60 |
| ウエイトトレーニング    | 30                   | 20 |
| 縄跳び           | 75                   | 55 |
| ヨガ            | 25                   | 19 |
| 水泳(クロール)      | 91                   | 68 |
| 水泳(平泳ぎ)       | 99                   | 73 |

| 運動の種類          | 10分あたりの消費エネルギー(kcal) |    |
|----------------|----------------------|----|
|                | 男性                   | 女性 |
| 水泳(バタフライ)      | 101                  | 75 |
| アクアビクス         | 40                   | 30 |
| ゴルフ(カート未使用)    | 45                   | 34 |
| キャッチボール        | 25                   | 19 |
| 野球             | 50                   | 38 |
| ソフトボール         | 30                   | 22 |
| ボウリング          | 30                   | 23 |
| バレーボール         | 30                   | 23 |
| 卓球             | 40                   | 30 |
| テニス            | 70                   | 53 |
| サッカー           | 70                   | 53 |
| バトミントン         | 45                   | 34 |
| バスケットボール       | 60                   | 45 |
| ラグビー           | 101                  | 75 |
| スキー            | 70                   | 53 |
| アイススケート        | 70                   | 53 |
| 柔道             | 101                  | 75 |
| 空手             | 101                  | 75 |
| キックボクシング・テコンドー | 101                  | 75 |
| スキューバダイビング     | 63                   | 46 |
| 乗馬             | 46                   | 34 |

※男性は40代・65kgの場合の消費エネルギー、女性は40代・50kgの場合の消費エネルギー