

脂肪と体重の役割

正しいダイエットをするためにはまず知識を身につけましょう

脂肪は多すぎてもはいけません、少なすぎてもいけません。脂肪は体内で重要な役割を果たしているのです。無理なダイエットは骨粗鬆症や病気になったりします。

中性脂肪の役割は？

エネルギーの貯蔵、保温、断熱作用、保護クッション

コレステロール

細胞膜を構成、性ホルモン材料、脂肪の消化、吸収

体内には様々な形で脂肪が蓄積されています。体脂肪はエネルギーの貯蔵や体温維持、臓器を支えるためには必要不可欠なものですが、余分なカロリーが消費されずに体脂肪として蓄積されると、肥満や病気を引き起こします。

体脂肪とは、人間の体内にある脂肪の総称で、大きくは、貯蔵脂肪と血中脂肪に分けられ、貯蔵脂肪は、皮下脂肪と内臓脂肪に分けられます

貯蔵脂肪 = 皮下脂肪 + 内臓脂肪 脂肪細胞内に取り込まれ、ぜい肉としてついた脂肪	
皮下脂肪	肥満という形で自覚しやすく、女性の方が付きやすい。
内臓脂肪	臓器にこびりついた脂肪のことです。

健康的にダイエットするために、自分の体脂肪率を知ることから始めてください。体重が少なくても、体脂肪が多ければ、安心はできません。ダイエットは、体重を落とすことと思われがちですが、実は、体脂肪を減らすことこそが重要です。体脂肪は、体脂肪計で測定できますが、体脂肪計がない場合にはBMIで自分の体重指数を知ることができます。これは、体重と身長から割り出す計算方法で、計算式と判定の目安は次のとおりです。

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例 身長 163cm、体重 58kg の人の場合 $58 \text{ kg} \div (1.63\text{m} \div 1.63\text{m}) = 21.8$
 この場合は下の表の場合は標準となります。

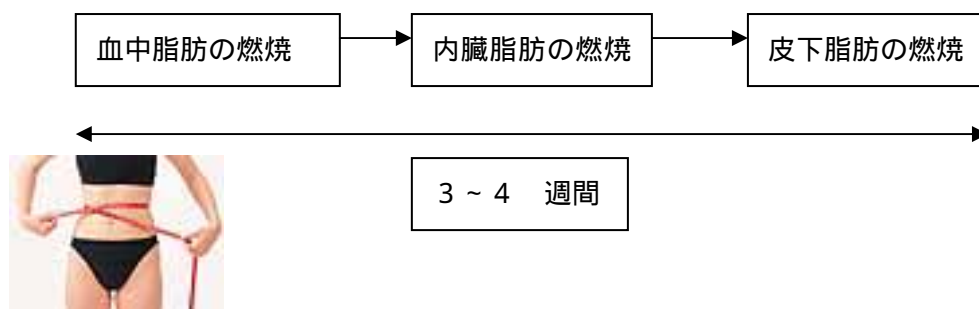
BMI 判定の目安

(日本肥満学会 1999.10 新基準)

18.5 未満	やせ
18.5 以上 ~ 25 未満	普通
25 以上 ~ 30 未満	肥満 (1 度)
30 以上 ~ 35 未満	肥満 (2 度)
35 以上 ~ 40 未満	肥満 (3 度)
40 以上	肥満 (4 度)

引き締まったからだを維持しながら体脂肪を落とすには、運動との組み合わせがポイントです。摂取カロリーだけを減らして体重を落とした場合は、減少した体重の 75% が体脂肪、残り 25% は筋肉などの組織となりますが、運動を行った場合には、減少した体重の 98% を体脂肪で減少することが可能です。

筋肉や他の組織を正常な状態に保ちながら、引き締まったからだづくりをするために、摂取カロリー量を増やさないようにしながら、運動を平行して行いましょう。



体脂肪を燃焼させるには、有酸素運動が効果的です。

有酸素運動は、体脂肪を酸素の燃焼材料として使い、筋肉エネルギーに変える運動です。運動の種類としては、ウォーキング、ランニング、ジョギング、ハイキング、水泳、自転車、ボート漕ぎ、クロスカントリー、スキー、縄跳びがあります。有酸素運動は、最大心拍数の 60 ~ 90%、息が弾む程度の運動量が目安です。1 回 20 分以上連続して行う運動を、週 3 回以上行うのが効果的であると

されています。回数と時間を増やすことで効果が増すと言われてはいますが、1週間に3日行うのであれば、3日間連続して行うよりも、1週間の中で分散させて行うのが良いとされています。自分にあった運動を、無理をせず、継続して行うようにしましょう。



体脂肪は、1.血中脂肪 2.内臓脂肪 3.皮下脂肪の順で燃焼されます。見える部分の脂肪燃焼には、3～4週間かかりますが、あきらめないで続けることが大切

例 身長155cm = 1.55m 体重60kgの女性

BMIと肥満度計算方法

体重 kg ÷ (身長m × 身長m) = BMI 値

$$60 \div (1.55 \times 1.55) = 25.0$$

標準体重の計算方法

身長m × 身長m × 22 = 標準体重 kg

$$1.55 \times 1.55 \times 22 = 52.85$$

肥満度を%で現す計算式の方法

(実測体重 kg - 標準体重kg) ÷ 標準体重kg = 肥満度%

肥満度の判定基準

判定	痩せている	普通	太り気味	肥満
BMI	1.98未満	1.98～24	24～26.4	26.4以上
肥満度	-10%未満	-10%～+10%	+10%～+20%	+20%以上

有酸素運動と運動強度については又次回搭載します。お待ちください。