

# 運動と食事の常識

監修 ● 順天堂大学 医学部総合診療科 先任准教授 福田 洋

## ダイエットは運動だけではムリ、食事だけでもダメ?!

単品ダイエットや激しいトレーニングをする方法など、これまで様々なダイエット方法が流行してきましたが、食事だけ、あるいは運動だけでどうにかしようという方法は昔の話。食事・運動どちらかだけではうまくいかないというのが今の常識です。

たとえ運動で消費エネルギーを増やしても、食べすぎ・飲みすぎると摂取エネルギーの方が多くなり、減量はできません。一方で、食事制限だけの場合、脂肪と一緒に筋肉も減って基礎代謝が落ち、リバウンドしやすくなります。リバウンドで太ると「かくれ肥満」になる可能性もあるため、やはり運動も積極的に取り入れることが必要です。なお、若いうちから運動習慣をつけておくことは、ロコモティブシンドローム（運動器の障害）の予防にも役立ちます。

### メタボ改善のコツ

### 「運動」と「食事」両方でエネルギーダウンがポイント

**1 減らすエネルギーを確認**

腹囲1cm(体重1kg)を1ヵ月で減らすには、1日あたり約240kcal減が**必要!**  
 ※腹囲1cmを減らすには7000kcal減が必要  
 7000kcal÷30日=約240kcal



**2 運動と食事、それぞれどれだけ減らすかを決定**

「運動で100kcal、食事で140kcal」のように、それぞれでどれだけのエネルギーを減らすかを決めましょう。そして、そのために何をするか、具体的な行動目標を決めましょう。

### ● エネルギーを減らすヒント

運動では

活動の種類	体重60kg	体重70kg	体重80kg
階段をのぼる 5分	35kcal	40kcal	45kcal
買いもの 20分	40kcal	50kcal	55kcal
ウォーキング(速歩)20分	60kcal	75kcal	85kcal

食事では

現状	こう変える	これだけダウン
ご飯 どんぶり普通盛り (300g) <b>504kcal</b>	茶わん普通盛り (150g) <b>252kcal</b>	<b>-252kcal</b>
ビール1缶 (350ml) <b>141kcal</b>	カロリーオフ発泡酒 (350ml) <b>77kcal</b>	<b>-64kcal</b>
コーヒー (190ml/加糖) <b>63kcal</b>	ウーロン茶 <b>0kcal</b>	<b>-63kcal</b>

私は「通勤時にひと駅分歩く」と「なるべく階段を使う」に挑戦!



### 運動時間の常識にも変化が… 時間帯によって効果が異なる?!



「とにかく運動すればいい」「好きな時間にやればいい」と考えている方も多いかもしれませんが、実は、目的ごとに効果的な時間帯があることがわかっています。「せっかく運動するなら十分に効果を得たい!」という方は、時間帯も意識するのがよいでしょう。

- **血糖値を下げたい**  
血糖値がピークを迎える食後1時間くらい
- **脂肪を燃やして筋力をつけたい**  
運動パフォーマンスが高く、内臓脂肪の定着を防げる夕方(夕食後)

**運動習慣がない人は+10(プラス・テン)から!**  
 まずは、通勤や家事など、ふだんの生活の中で今より10分多くからだを動かすだけでもよい

※ 起きぬけの運動は血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすく、就寝前の運動は睡眠の質の低下を招くため避けましょう。

### メタボ脱出法 今と昔

**昔**  
 運動だけあるいは食事制限だけでやせる  
 食生活を変えたくないから、運動を頑張ります

**今**  
 「食生活改善&運動」で健康的にやせる  
 まずは、食事で減らすエネルギーの数値を大きくするのがポイントです