

むろた新聞

4月からのむろた新聞では、**アスレティック
レーナーから見たダイエット**について全3回に分けてご紹介して行きたいと思っています！

☆理想の体重設定

まずはダイエットをしていく中で、目標の体重を自分自身で分かっていることが大切となってきます。

BMI (体格指数)

II 体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

このBMIとは、体脂肪の量と比較的よく関連されるもので、世界的に最も使われ

BMIと判定基準

18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満1度
30~35未満	肥満2度
35~40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

ている指数になっています。

また、このBMIが22ですと、病気の合併率も最も低いという統計あります。今

の状態を知り、健康な生活を送るためにも、今の体重と比較してみませんか？

☆痩せやすい身体作り

*食べる量 > 消費する量 【太る】

*食べる量 = 消費する量 【変化なし】

*食べる量 < 消費する量 【痩せる】

→は簡単なダイエットの原則になります。もちろん食べる量よりも、消費する量が多くなると痩せていきます。この消費する量(消費量)は、1日に**3つの代謝**に分けられています。この代謝が**痩せやすい身体作り**へと深く関わっています。

①基礎代謝量 70%

何もせず、じっとしていても生命活動を維持するため身体で自動的に行われている代謝

②活動代謝量 20%

ジョギング、ウォーキングなどの有酸素運動での代謝

※実は痩せやすいと思われる有酸素運動ですが、1日に20%の代謝でしかないのです。運動不足の方には良いでしょう

○

③食事誘発性熱産生 10%

食事をし、消化活動をするときに使われる代謝

3つに分けられた代謝の中で基礎代謝量が70%と1番多くなっています。この**基礎代謝量を増やしてあげること**で**痩せやすい身体が作れてきます**。また、メタボリックシンドロームへの予防も期待できます。

☆基礎代謝量を上げるには

基礎代謝を上げるには、**筋肉の量を増やす**ことが良いと言われています。また、**筋肉を増やすための栄養源を食事から取り入れてあげる**ことも必要となってきます。

第2回では、筋肉を増やすために自宅でできる簡単なエクササイズ、第3回では、栄養面についてご紹介していきます！

むろた鍼灸整骨院

是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！
怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912

平日 9:00-12:45・13:30-19:45
土 9:00-12:45 日 休診