

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つてきます。

B M I (体格指数)

II 体重(kg)・身長(m)×身長(m)

このB M Iとは、体脂肪の量と比較的よく相關されるもので、世界的に最も使われ

B M I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

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られる代謝

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てい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

てある指数になっています。

また、このB M I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

③食事誘発性熱産生
食事をし、消化活動をするときに使われる代謝
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つてきます。

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、栄養についてご紹介していきます！

むろた鍼灸整骨院

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 15:00-19:45
土曜9:00-12:45 日祝休業

10%