

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.29

～もう一度見直しましょう！痩せるための食事と運動の関係～

POINT 1 ●ダイエットは食事8割、運動2割

・「当たり前」を再確認！

「太る理由は何ですか？」**運動不足**でしょうか。いいえ、だとしたら寝たきりの病人はみんな太るはずです。**太る理由**…それは言うまでもなく**「食べる」**からです。食べなければ人は絶対に太ることはできません。なので頑張って運動しているのに痩せない人は**食事**に原因があります。

・太る食べ物と太らない食べ物

かといって、当然食べない訳にもいきません。だから、大事なのはやっぱり**栄養バランス**。食べ物には食べたたら太るものと、食べても太らないものがあります。何を食べ、何を食べないのか、その**取捨選択**がダイエットの肝。だから考えなしの好き勝手に食べていたり、忙しさや付き合いを理由に**食事**を変えられない人は体型も変わりません。でも至極当たり前の話ですよね？

POINT 2 ●みんな誤解している運動時のカロリー消費計算

・運動しても痩せられない理由

[基本情報]

脂肪1 kg = 7200kcal

ランニング1時間の消費カロリー = 600kcal *

*体重 60kg 時速 10km の場合

ランニングを例に**脂肪を1 kg燃焼**させる場合を考えてみましょう。その計算式はこちら。

$$\text{■間違った計算} \dots 7200(\text{kcal}) \div 600(\text{kcal/h}) = 12(\text{h})$$

つまり 12 時間ランニングすると 1kg 瘦せる…と思ったらそれは大きな**間違い**。何故なら消費されるカロリーは**脂肪**からだけではなく、**糖質**を燃焼しても作られるからです。なのでカロリー消費量のうち、どこまでが脂質でどこまでが糖質か、その割合を計算に入れなければなりません。

[追加情報]

運動開始から最初の 20 分は主に**【糖質】**を燃焼

※条件によっても変わるのであくまで目安です。

運動開始から 20 分以降は**【糖質】**と**【脂質】**を半分ずつ燃焼

1時間の消費カロリー 600kcal の内訳は、糖質 400kcal、脂質 200kcal

よって、1日 1 時間ランニングを続けた場合に 1kg の脂肪を落とすためにかかる時間は…

$$\text{■正しい計算} \dots 7200(\text{kcal}) \div 200(\text{kcal/h}) = 36(\text{h})$$

36 時間…つまり毎日 1 時間走っても 36 日かかります。ちなみに1日 2 時間のランニングだと 14.4 日で済みますが、それを実行するのはちょっと現実的ではないですね？

・運動の本当の役割

ただし、ほとんど脂肪を燃焼しないからといって、運動が無意味な訳ではありません。運動には**筋肉増加**や**血行・リンパの流れの改善**、**脂肪燃焼ホルモンの分泌促進**などによる代謝アップや脂肪燃焼の作用があります。なので、運動は直接的に痩せる効果はないものの、間接的にダイエットを**サポート**してくれますので、出来る限り積極的に身体を動かしましょう。ただし、ダイエットの本筋が**「食事」**であることはぐれぐれもお忘れなく！

上手に運動と付き合って痩せやすい身体づくりを！