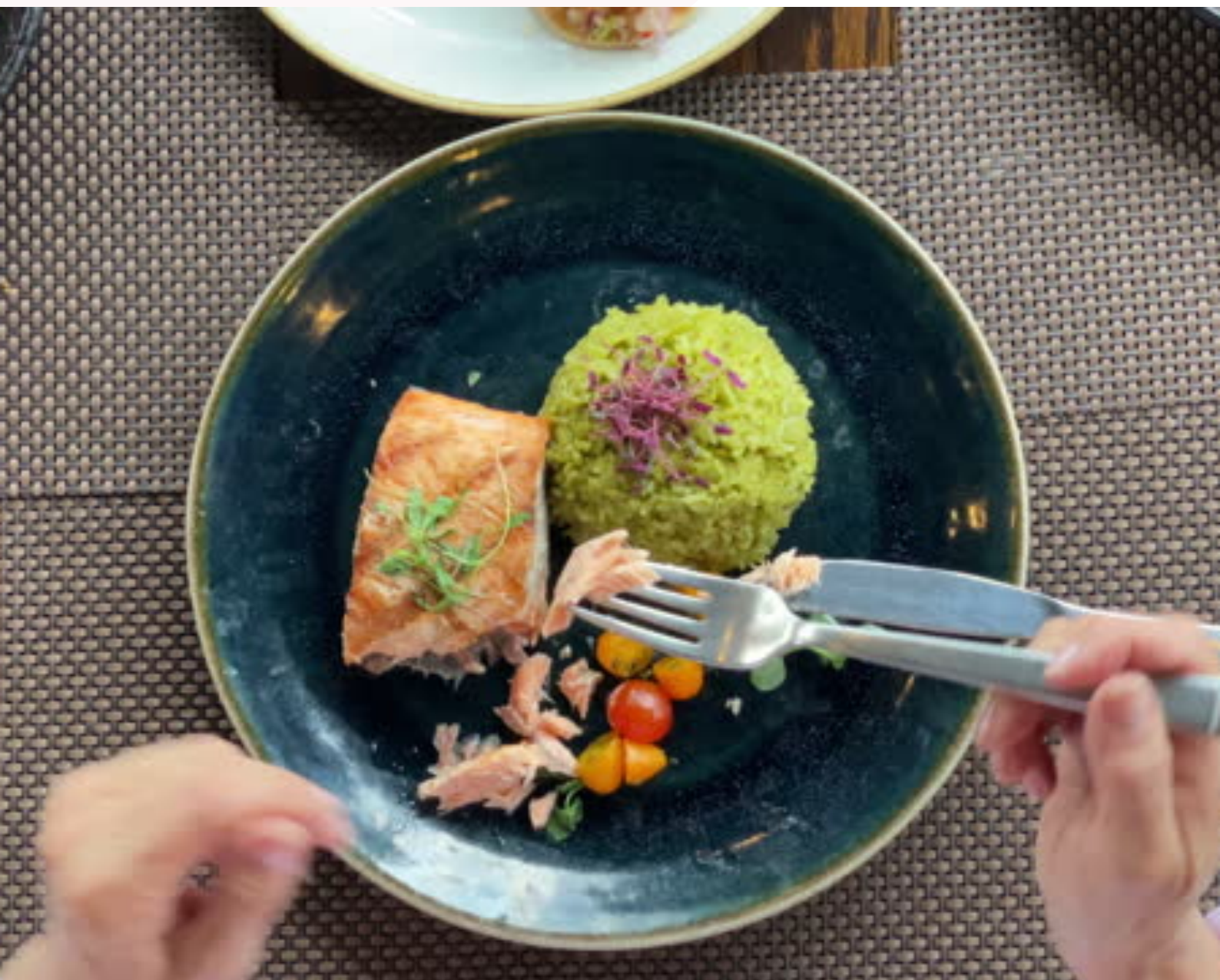


# 栄養ファイル 減量



# トレーニングだけで 理想のスタイルにはなれない？

はじめに

トレーニングだけで理想のスタイル(体脂肪を落とす+筋肉をつける)になるのはかなり困難です。

TVや雑誌では「食事はそのまま。1日わずか10分のトレーニングをするだけで、体脂肪が1ヶ月で5kg減」みたいな宣伝文句を見かけますが、これは完全に誇張されています。

体脂肪1kgを落とすには、おおよそ7000kcalのエネルギーを消費する必要があるのですが、1日10分のトレーニングでは、1ヶ月で3000kcalも超えません。

理想のスタイルになるためには、トレーニングだけでなく、日々の食事にも十分気を使う必要があります。

# ダイエットを成功させるために 覚えておきたいポイント①

目標や状況によって期間は変わってきますが、体重はゆっくり時間をかけて落とすのが理想です。

「1ヶ月でマイナス10kg」のようにハイペースで体重を落とすことも可能ですが、そうすると体脂肪だけでなく、筋肉も減ってしまうリスクがグーンと高まります。

筋肉が減るとボディラインが崩れてしまったり、場合によっては基礎代謝の低下でリバウンドが起こりやすくなるかもしれません。

そうなっては、それまでにかけたお金や時間・労力が無駄になることも考えられます。

そのため、何か特別な理由がない限りダイエットでは「**短期的ではなく長期的な姿勢で臨む**」ことを心がけましょう。

# ダイエットを成功させるために 覚えておきたいポイント②

冒頭で「理想のスタイルになるためには、トレーニングだけでなく日々の食事にも十分気を使う必要がある」とお伝えしましたが「いざダイエット！」となると、過剰に食事の量を制限してしまう方が時折見受けられます。

食事の量を制限すればするほど、体重は確かに早いペースで落ちていきますが、健康を維持するに必要な栄養素も不足がちになり、肌荒れ・便秘・倦怠感・めまいなど、身体に不調をきたすリスクも高くなります。

これでは元も子もありません。

そのため、何か特別な理由がない限りダイエットでは「**過剰に食事の量を制限するのではなく、様々な食材をバランスよく食べる**」ことを心がけましょう。

# 身長別体重・BMI 体脂肪率早見表

身長	標準体重	美容体重	165	59.9	54.5
145	46.3	42.1	166	60.6	55.1
146	46.9	42.6	167	61.4	55.8
147	47.5	43.2	168	62.1	56.4
148	48.2	43.8	169	62.8	57.1
149	48.8	44.4	170	63.6	57.8
150	49.5	45.0	171	64.3	58.5
151	50.2	45.6	172	65.1	59.2
152	50.8	46.2	173	65.8	59.9
153	51.5	46.8	174	66.6	60.6
154	52.2	47.4	175	67.4	61.3
155	52.9	48.1	176	68.1	62.0
156	53.5	48.7	177	68.9	62.7
157	54.2	49.3	178	69.7	63.4
158	54.9	49.9	179	70.7	64.1
159	55.6	50.6	180	71.3	64.8
160	56.3	51.2	181	72.1	65.5
161	57.0	51.8	182	72.9	66.2
162	57.7	52.5	183	73.7	67.0
163	58.5	53.1	184	74.5	67.7
164	59.2	53.8	185	75.3	68.5
BMI	22	20	BMI	22	20
低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
～18.4	18.5～24.9	25～29.9	30～34.9	35～39.9	40～
区分	男性 体脂肪率		女性 体脂肪率		
アスリート	6～13%		14～20%		
フィットネス	14～17%		21～24%		
普通	18～24%		25～31%		
肥満	25%～		32%～		

# 身体活動レベル表

生活内容	強度
座位での事務仕事メイン (電話応答など)	1.3
基本的には座位だが 立位での仕事もたまにある	1.4
座位と立位の仕事が半々 (営業など)	1.5
基本的には立位だが 座位での仕事もたまにある	1.6
立位での仕事メイン (飲食など)	1.7
立位でのキツイ仕事メイン (引越しなど)	1.8

# 1日あたりの カロリー摂取量

- ・基礎代謝 \_\_\_\_\_kcal
- ・身体活動レベル \_\_\_\_\_
- ・カロリー消費量 \_\_\_\_\_kcal  
- 体重 × 5 ~ 10kcal
- ・カロリー摂取量 \_\_\_\_\_kcal

1ヶ月あたり、体重のおおよそ1~4%の体脂肪を健全に落とすペースになります。

- ・1ヶ月の体脂肪減少量 \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_kg
- ・現在の体重 \_\_\_\_\_kg
- ・目標の体重 \_\_\_\_\_kg
- ・かかる期間 \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ヶ月

※各項目の数値は、あくまでも推測値に過ぎないことに留意ください。