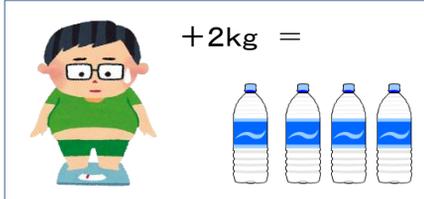


外出自粛で家でゴロゴロしていて、体重が増えてきていませんか？
「2kg位太っても、誤差の範囲だよ～」っていう言い訳をよく聞きます。
でも、2kg太ったと言うことは、常に500mlペットボトルを4つ抱えて生活している、ということ…。想像するだけで重たくありませんか？
家の中でも運動はできますし、3密を避けた場所でさえあればジョギング等の運動の為の外出は規制されていませんよ！さあ運動を始めましょう！



1. 少しずつ？ まとめてしっかり？ どっちでもOK！

最近の研究では、分けて少しずつ運動しても、まとめて運動しても、激しい運動でも、軽い運動でも、トータルの消費エネルギーが同じであれば減量に対する効果はあまり変わらないとされています。自分の現在の体力や趣向にあわせ、楽しみながら長く続けられる運動が減量には最も有効です。
ただし、最低週2日以上しないと安定して筋力・体力が向上されないといわれ、また現実的に週4日は意識して運動しないと目に見える体重減量の効果を見ることはなかなか難しいです。

運動量が一番わかりやすいのが万歩計です。(1日1万歩で約300kcal分)。
万歩計自体は千円程度ですし、ほとんどのスマートフォンには万歩計機能がついていますので活用しましょう。

2. 筋力・持久力増強のためには、ちょっと負荷を強めに！

一方、筋力や持久力の維持・増強のためには少きついと感じる程度以上の負荷のある運動が必要です。

目安としては最低でも右図のような運動(インターバル速歩)を1日合計15分以上行えばよいとされています。

インターバル速歩 (NPO 熟年体育大学リサーチセンターによる)



(なお、筋肉が増えるとその重さで体重は数kg増えます。運動を始めて体重が落ちるのは数か月後以降です。)

3. 痩せるためには食事も大切！人って結構低燃費！

体重(脂肪)を1kg減らすためには一般に7000kcalの消費が必要と言われています。単純計算では、1日100kcalのダイエットを70日間継続すれば体重が1kg減と言うことです。

しかし、体重減量を運動だけで達成するには結構な運動量を確保しなければなりません。一方、食事は少し控えるだけでもカロリーは大きく減少します。少しずつでも運動と食事の両方を組み合わせて行うことが成功の秘訣です。

体重減量を達成した人は何をした？

ある健診機関*3によれば、体重減量(体重の5%減)を達成した人が行ったダイエット内容は以下の通り。

- 1位: ウォーキング
- 2位: ごはん(白米)を減らす
- 3位: お菓子を減らす
- 4位: アルコールを減らす
- 5位: こまめに体を動かす

*3. 藤沢総合健診センター, 2015

100kcal分の 運動量 vs 食事量

歩く (30分)	走る (12分)	自転車 (18分)	家事 (50分)

ごはん 2/3杯	トースト 1/2枚	クッキー 2~3枚	ビール 230ml	日本酒 100ml

(はらすまダイエット: 大塚製薬HPより)

4. 肥満の人ほど運動は大切！

肥満の人は重い荷物を抱えて歩いているのと同じであり、筋力が体重に対して不十分だと身体を痛めやすいです。そのため、腰痛や膝痛などをおこしやすくなっています。

また、肥満になると代謝が悪くなり、糖尿病や高血圧等のメタボリックシンドロームを招き、果ては心筋梗塞や脳卒中などに至ります。運動は代謝の改善のためにも大変有効です。

以上のような理由から、肥満の人にとって、運動は、体重減量できるかどうかに関係なく、健康維持の為に重要なのです。

疾患	肥満の人*1の罹りやすさ
変形性膝関節症 (膝軟骨のすり減り)	約1.5~3.3倍
腰痛症	約1.3~1.6倍
心筋梗塞等*2	約1.1~2.0倍
脳卒中	約1.1~1.9倍

Yu Chenら、BMJ 2013;347p. *1: BMI ≥ 25. *2: 狭心症を含む