

## 運動と食事の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修  
順天堂大学  
医学部総合診療科  
先任准教授 福田 洋



## メタボ脱出法

今と昔

昔

運動だけあるいは  
食事制限だけでやる

食生活を変えたくないから、  
運動を頑張ります



今

「食生活改善&運動」  
で健康的にやる

まずは、食事で減らす  
エネルギーの数値を大きく  
するのがポイントです



ダイエットは運動だけではムリ、  
食事だけでもダメ?!

単品ダイエットや激しいトレーニングをする方法など、これまで様々なダイエット方法が流行してきましたが、食事だけ、あるいは運動だけでどうにかしようという方法は昔の話、**食事・運動どちらかだけではうまくいかない**というのが今の常識です。

たとえ運動で消費エネルギーを増やしても、**食べすぎ・飲みすぎ**ると摂取エネルギーの方が多くなり、**減量はできません**。一方で、**食事制限だけの場合、脂肪と一緒に筋肉も減って基礎代謝が落ち、リバウンドしやすくなります**。リバウンドで太ると「かくれ肥満」になる可能性もあるため、やはり運動も積極的に取り入れることが必要です。なお、若いうちから運動習慣をつけておくことは、ロコモティブシンドローム(運動器の障害)の予防にも役立ちます。

## メタボ改善のコツ → 「運動」と「食事」両方でエネルギーダウンがポイント

1

減らす  
エネルギーを  
確認

腹囲1cm(体重1kg)を  
1ヵ月で減らすには、  
1日あたり約240kcal減が必要!  
※腹囲1cmを減らすには、7000kcal減が必要  
7000kcal÷30日=約240kcal



2

運動と食事、  
それぞれ  
どれだけ  
減らすかを  
決定

「運動で100kcal、食事で140kcal」  
のように、それぞれでどれだけのエ  
ネルギーを減らすかを決めましょう。そし  
て、そのために何をするか、具体的な行  
動目標を決めましょう。

### ● エネルギーを減らすヒント

運動では

活動の種類	体重60kg	体重70kg	体重80kg
階段をのぼる 5分	35kcal	40kcal	45kcal
買い物 20分	40kcal	50kcal	55kcal
ウォーキング(速歩) 20分	60kcal	75kcal	85kcal

私は「運動時に  
ひと駅分歩く」と  
「なるべく階段  
を使う」に挑戦!

食事では

現状	→	こう変える	これだけダウン
ご飯 どんぶり普通盛り (300g)	504kcal	茶わん普通盛り (150g)	252kcal -252kcal
ビール1缶 (350ml)	141kcal	カロリーオフ発泡酒 (350ml)	77kcal -64kcal
コーヒー (190ml/加糖)	63kcal	ウーロン茶	0kcal -63kcal



運動時間の常識にも  
変化が…  
時間帯によって  
効果が  
異なる?!



「とにかく運動すればいい」「好きな時間にやればいい」と考えている方も多いかもしれませんが、実は、**目的ごとに効果的な時間帯がある**ことがわかっています。「せっかく運動するのなら十分に効果を得たい!」という方は、時間帯も意識するのがよいでしょう。

#### ●血糖値を下げたい

血糖値がピークを迎える**食後1時間**くらい

#### ●脂肪を燃やして筋力をつけたい

運動パフォーマンスが高く、内臓脂肪の  
定着を防げる**夕方(夕食後)**

#### ●運動習慣がない人は

+10(プラス・テン)から!

まずは、運動や家事など、**ふだんの生活の中**で今より**10分多く**からだを動かすだけでもよい

※起きぬけの運動は血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやす。就寝前の運動は睡眠の質の低下を招くため避けましょう。