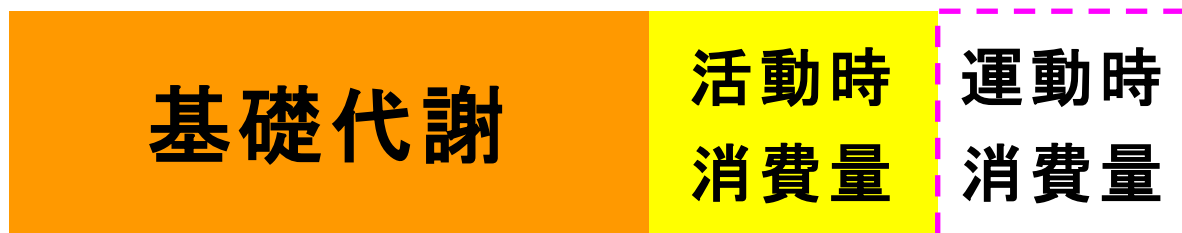


運動量と食事量

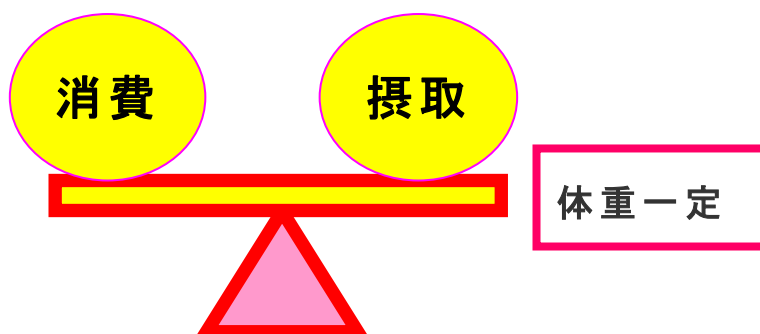
(1) 1日のエネルギー消費量

1日のエネルギー消費量は、基礎代謝と活動時のエネルギー消費量、運動時のエネルギー消費量から構成されています。

私たちの身体は、機械とは異なり身体の機能を全て止めることはできませんので、睡眠時でもエネルギーを消費し続けています。基礎代謝は、安静時であっても必要なエネルギー量と考えると解りやすいと思います。これに、運動以外で消費するエネルギー量と運動で消費するエネルギー量を合わせて1日のエネルギー消費量となります。



1日の食事から摂取するエネルギー量と消費するエネルギー量のバランスがとれている場合には、体重の増減は起こりません。1ヶ月の体重がほぼ一定であれば、その期間のエネルギー摂取量と消費量はバランスが取れていたと考えても良いでしょう。



(2) 現在の体重の評価

現在の体重が適正範囲に収まっているかどうかは、①の式を用いて評価します。

① 体格指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身長 (m²)

成人の場合には、18.5未満の場合にはやせ、18.5~25未満が標準、25以上30未満が肥満、30以上が高肥満となります。標準体重はこの数値が22の時となりますので、②の式で標準体重を求めることができます。

② 標準体重 = 22 × 身長 (m²)

①の式には、体脂肪率が反映されないため、スポーツ選手などの筋量が多い人の場合、実際には肥満ではない場合であっても肥満と判定されることがあります。肥

満の定義は「体内の脂肪が過剰に増加した状態」となりますので、単純な体重だけではなく体脂肪率も合わせて評価を行なうことが理想と言えます。

「健康づくりのための運動指針（2006）」では、1週間に4エクササイズ以上行なうことを目標とし、10エクササイズまで増加することを推奨しています。この目標は、現在の体重が適正な範囲の人でも同様の目標です。このことから、運動での消費エネルギーと食事からの摂取エネルギーは、減量を行なう必要性の有無によって調整していきましょう。

(3) 減量の必要がある場合

減量の必要性がある人は、1カ月に1kgを目標に減量計画を立てます。下記の例で考えてみましょう。

(例) 男性、35歳、身長1.7m、体重80.9kg、BMI 28

この例の場合、BMI 25まで落とすのに、約9kgの減量が目標となります。体重を1kg落とすには、食事から摂取するエネルギーよりも消費するエネルギー量を約7,000kcal多くする必要がありますので、1日あたり約240kcalとなります。



週に4エクササイズを目標とした場合、下記の式を用いて算出すると
エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × 4 (エクササイズ; メッツ・時) × 80.9 (体重; kg)

約400kcalとなり、1日あたりには49kcalとなります。これに加えて1日190kcal、摂取よりも消費エネルギーを増やす必要があります。運動と合わせた身体活動量が23エクササイズに届かない場合には、日常生活の身体活動量を増やします。既に23エクササイズに届いていて、これ以上活動量を増やすことができない場合には食事を調整していきましょう。



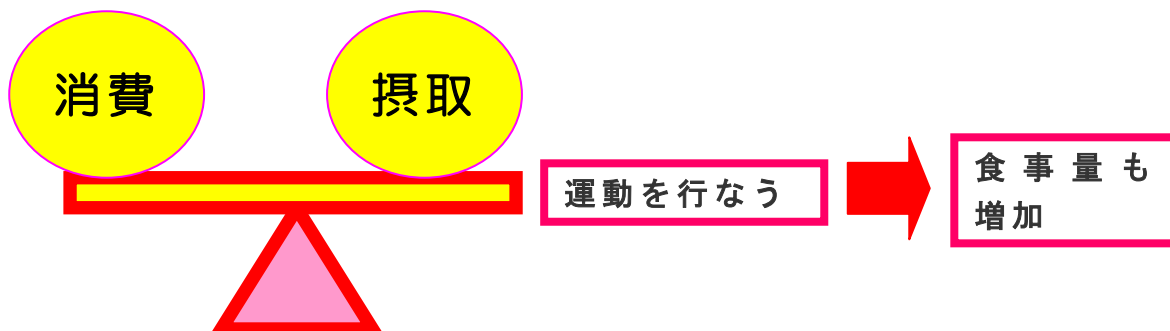
エネルギー消費量は、基礎代謝、活動時、運動時ともに体重を基準に算出しています。ですので、現体重が減少すると、同じ食事、運動を行なってもある期間が過ぎると体重が一定となります。ですので、減量計画は1~3カ月を目安に現体重と体重の推移から見直していく必要性があります。

(4) 減量の必要性が無い場合

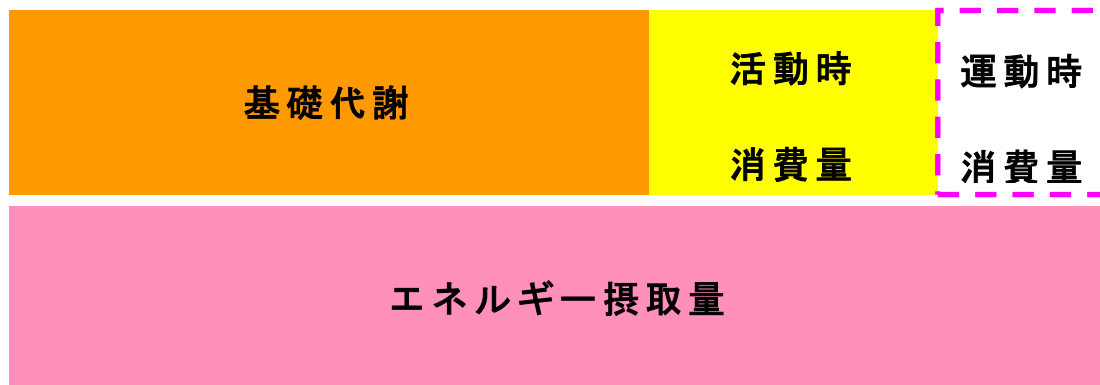
下記の例で考えてみましょう。

(例) 男性、35歳、身長1.7m、体重63.6kg、BMI 22

この例の場合、標準体重ですので基本的に減量の必要性はありません。



身体活動量23エクササイズ、このうち運動で4エクササイズを確保するようにします。運動で増加したエネルギー量は、食事で補い必要以上に体重が落ちないように注意します。



スポーツ選手を対象とした場合にも同様の考えとなります。スポーツ選手の場合には、トレーニング内容によって1日に消費するエネルギー量が変わりますので、トレーニング内容に応じた食事計画が必要となります。