

まちの健康研究所「あ・し・た」 所長コラム (No. 1) ～ 内臓脂肪の減らし方 ～

まちの健康研究所「あ・し・た」の椎名所長が、お届けするわかりやすい健康コラム第一弾は、多くの人にとっての悩みの種である**内臓脂肪**の減らし方。日々の暮らしにお役立てください。

お腹の脂肪、特に内臓脂肪を減らすのが難しいという声を聞きます。ただ、それらの脂肪を減らすことに成功している人も少なくありません。

ウェスト 1cm (≒体重 1kg) を減らすには、消費カロリーとして 7,000kcal 必要です。
体重 50kg の人が 1 時間 (約 4km) 歩いても、消費カロリーは 160kcal にしかありません。

$$50\text{kg} \times 3\text{メッツ} (\ast) \times 1\text{時間} \times 1.05 \div 160\text{kcal}$$

(1.05 は定数)

この計算でいくと、燃焼した脂肪量は 22g となりますが、すべてのエネルギーが脂肪燃焼で消費されているわけではないので、糖分で 4 割、脂肪で 6 割供給されるとすると、燃焼した脂肪量は 13.5g にしかありません。

$$1,000\text{kcal} / 13.5\text{g} = 74 \text{ 回 (時間)}$$

つまり、1 時間のウォーキングだけでお腹の脂肪を 1kg 減らそうとすると、実に 70 回以上歩かなければなりません。一方で、一度の食事の摂取カロリー数は概ね 500～1,000kcal ありますから、70 回歩いている期間に少し食べ過ぎれば、簡単にウォーキングの消費カロリーを超えて摂取することになってしまいます。だから、脂肪を減らすのは難しいということになるのだと思います。

内臓脂肪、お腹の脂肪を減らすには、基本は食事の量 (カロリー) を少し控えることと、運動で脂肪を燃焼するしかないのですが、先の計算を頭に入れると、

- 食事は腹八分目で、間食と夜食を避け、せっかく運動した努力を無にしないように気をつける。
- 長期間かかることを覚悟して、継続的に運動するために、無理なく続けられる方法を探し出す。
- 歩くことだけでなく、インナーマッスルを鍛えることも有効。基礎代謝量が上がると、毎日 1 時間程度の歩行の消費カロリーくらいは増えたりするので、基礎代謝量を高めることに目標を置いて運動を続ける。

ということになると思います。

先の 7,000kcal/脂肪 1kg、1 時間ウォーキングはたった 160kcal、食事は 500～ 1,000kcal/回という数字は、納得感がありますでしょうか？ かなりの運動量の継続が必要ということになります。

※ メッツ(METs)は「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)をしているかを表しています。ウォーキング3メッツは安静時の3倍の代謝(カロリー消費)となります。



所長 椎名一博