

ウェイトコントロールの科学

The Science of Weight Control

濁川 孝志 Takashi Nigorikawa

1. なぜウェイトコントロールが必要なのか

- ・健康上の問題……成人病、脂肪
- ・外見上の問題……気になる見た目、見た目を気にすることは精神的に良くない。
- ・経済上の問題……医療費、衣料費

2. 肥満は体に悪いのか……肥満の人の方が糖尿病、高血圧、心筋障害になりやすい。

3. 肥満度の測定

- 1) 体脂肪率正常値……男性15%、女性25%
- 2) 体脂肪測定法

- ・MRI測定法、身体密度法正確など。対脂肪系の数値は信頼性にかける。
- ・BMI (Body Mass Index)
体重(kg)÷身長(m)²が理想値。25以上が肥満。18.5未満やせすぎ。

4. 良い肥満、悪い肥満

- 1) りんご型肥満 (悪い肥満) ……おなかが出っ張る。
 - ・測定法
W/Hインデックス：ウェスト÷ヒップ。男性1.0以上、女性0.8以上。
- 2) 洋ナシ型肥満 (良い肥満)
 - ・W/Hインデックスの割合小さい。
 - ・成人病との関連が少ない。

5. どうやってウェイトコントロールするのか

ダイエットとエクササイズ

- 1) ダイエット
 - ・基礎代謝 (何もしなくてもエネルギーを使う量) をコントロール。

- ・栄養バランスを考える。
- ・DIT (食事性誘発性体熱生産) 食事するときに使うエネルギーのコントロールをする方法。
食事のタイミングを考える。

2) エクササイズ

- ・エアロビクス……運動強度 (運動それ自体のエネルギー消費) ジョギング、ウォーキングなどの長い間続けられるもの。
- ・アナエアロビクス……基礎代謝のコントロール。レジスタンス、ダンベル。筋肉を作る。
運動でのエネルギー消費は少ない。肥らない体質を作る。

6. ダイエットについて

- 1) 量……基礎代謝1400kcal。総エネルギー代謝、2300kcal。基礎代謝を下回るような無理なダイエットはしない。
- 2) 質……たんぱく質は減らさない。ビタミン、ミネラルは豊富に。水分の制限は行わない。
- 3) DIT……食事によってエネルギー代謝が亢進する状態。
例) 何タンパク質を摂った時、最大30%のカロリーを減らすことができる。
ただし個人差がある。基礎代謝や、自律神経系の影響。
- 4) DITの値を大きくする工夫
 - ・おいしく食べる……エネルギー代謝が亢進する。味付けなどを工夫する。
 - ・食後のコーヒー……カフェインが脂肪分解。体重が増えにくくなる。ただし砂糖をいれると、砂糖自体がカロリーを持つ他、インシュリンが分泌され脂肪が分解されにくくなる。
 - ・夜の食事はやめる……物質代謝が同化中心。DIT反応は朝の方が大きく出る。
- 5) 太りやすい太りにくい……DIT反応の違い、基礎代謝の違い、内臓機能の違い。

7. エクササイズについて

- ・エアロビクス……運動強度 (運動それ自体のエネルギー消費)
ゆっくり走った方が、脂肪消費量が多い。(60%VO₂ maxで最大)
運動強度が上がればあがるほど、脂肪消費量は少なくなるから。
- ・トレーニングをするときは、目的とノウハウを考えること。

8. ダイエットとエクササイズのどちらをするべきか。

ダイエットとエクササイズは補完関係にある。良く鍛えるとDIT反応高くなる。ダイエットとエクササイズを両方すると、骨や筋肉は落ちない。脂肪は減る。

9. まとめ

- ・健康的にやせるには、ダイエットと運動を組み合わせる。
- ・運動はエアロビクス、レジスタンストレーニングなど特徴を考えて。
- ・ダイエットはDIT、摂取カロリー、栄養素、食べる時間帯などを考えて。
- ・いずれにせよ、無理せず長く続けるのがコツ。

10. 質疑応答

Q：ダイエットに年齢は関係あるか。

A：基礎代謝が大事、二十歳くらいは基礎代謝が大きい。二十歳過ぎると下がってくる。若い頃運動していて、筋肉がついている人は、脂肪代謝能力は低い。急に運動なくなると、基礎代謝が落ちてくる。

Q：ダイエットのときに気をつけることは。

A：無理なカロリーコントロールは避けるべき。基礎代謝はアナエロビクス系のトレーニングで上昇する。

Q：コーヒーは食前では行けないのか。

A：どちらでもいい。

Q：どうやって時間を取るか。

A：始めは無理なく、短い時間で続ける。インシュリンの分泌異常は運動によって改善できる。