



Vol.77 栄養だより

2024.2

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：春に向けて減量チャレンジ①～目標を立てよう～

楽しかったお正月もあっという間に過ぎ去り、慌ただしい日常に戻ってきました。年末年始に食事を楽しんだ分、体重が気になっている方も多いのではないのでしょうか。しかしいきなり「1か月で5kg減量」など無理な目標を立てるとストレスで継続できず、逆にリバウンドしてしまうことも……。無理なく継続できる目標を考えましょう。暖かくなる春に向けて少し身軽に♪今日から減量チャレンジしてみませんか☆

目標体重はどうする？

ダイエットを始める前に減量が必要なのか計算してみよう！

今の体重 身長 身長 BMI BMI25以上の方は減量しましょう
_____kg ÷ _____m ÷ _____m = _____ →

BMI18.5以上25未満：普通体重です。今の体重を維持しましょう。
BMI25以上：肥満と判定されます。計画的に減量しましょう。

目標体重を計算してみよう！

身長 身長 ※ 目標体重
_____m × _____m × 22~25 = _____kg

(※65歳未満の方は22・65歳以上の方は22~25を計算式に入れます)

目標体重は健康で病気にかかりにくい体重とされています。将来的に目標体重に近づけるよう、まずは短期目標体重を設定しましょう。

減量目標を計算してみよう！

今の体重 _____kg × 0.03 = ① _____kg



例題
40歳 165cm
85kgの場合は？

第一目標は1～3か月で今の体重からの3%減量です。達成後は年齢や合併症の有無、20歳時の体重、体重変化の経過、身体活動量などを参考にし、栄養士と一緒に段階的に達成可能な目標を設定しましょう♪ ゆっくりと確実に、無理しない事が大切です☀

減量に必要な消費エネルギーを計算しよう

体脂肪を1kg減らすには約7000kcal消費する必要があります。

減量目標 消費したいエネルギー
① _____kg × 7000kcal = ② _____kcal 3か月で消費するには？

減量期間 1日に消費したいエネルギー
② _____kcal ÷ 3か月 ÷ 30日 = ③ _____kcal
【食事④ _____kcal
運動⑤ _____kcal



減量するために必要な消費するエネルギーを見ると大変そうですが、1日単位で考えると調整できそうな気がしませんか？例えば毎日240kcalを今の摂取エネルギーより減らすと1か月で1kg減量できます。



食べ物で80kcal減らすには
ご飯50g・みかん1個
煎餅1枚・マヨネーズ大さじ1



運動で80kcal消費するには
体重85kg：20分ウォーキング
10分階段上り下り

85kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 31.2
BMI30以上なので健康のために減量しよう！
長期目標：1.65 × 1.65 × 22 = 60kg
数年かけて少しずつ減量頑張るぞ！
短期目標：85kg × 0.03 = 2.5kg
まずは3か月で約3kgを目標に頑張るぞ！

3kg減量するには・・・
3kg × 7000kcal = 21000kcal
1日で消費するエネルギーは
21000kcal ÷ 3 ÷ 30 = 240kcal
今より食事を160kcal分減らして、
運動を80kcal分頑張るぞ！！

今日から体重・食事内容・運動習慣をノートやアプリに記録してみましょう♪
生活習慣を見直せたり、体重の変化を確認することができます。



エネルギーを消費するために具体的に
どうするか？は来月特集します♪

NEXT

参考資料：肥満治療ガイドライン2022