

# 運動+食事の合わせワザで

# ウエストサイズを減らす！

危険な病気を招くメタボリックシンドローム。その元凶の内臓脂肪を減らすためには、「運動」と「食事の改善」のどちらも行いうことが、危険から逃れるための近道です。

食べた分を運動で消費するのは大変！

食べ物のおいしい季節には、つい食べすぎたり、飲みすぎたり…。その結果、余ってしまったエネルギーは、内臓脂肪のもととなります。

たとえば、「自分はたくさん運動しているから大丈夫」と思っても、食べた分を運動だけで消費するのは、意外と大変です。たとえば、大福一個分のカロリーは、速歩を約一時間行うことに相当します。逆に、運動せず、食べ物だけで内臓脂肪を減らそうと思っても、エネルギー代謝がうまくいかず、効率的ではありません。

ウエストを1cm減らすには？

厚生労働省が示した「健康づくりのための運動指針二〇〇六」によると、内臓脂肪の指標となるウエストを1cm減らすには、いままでより



## メタボリックシンドロームの該当者とは？

内臓脂肪の蓄積（ウエストが男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、高血糖、血中脂質異常、高血圧の危険因子のうち2つ以上を併せもつ人。

も多く運動し

た分（運動によ

るエネルギー消費

量の増加分）と、いま

までよりも食べる量などを減らした分（食事の改善によるエネルギー摂取量の減少分）を合わせて、約七、〇〇〇kcalになればいいそうです。

つまり、一カ月にウエスト1cmを減らすには、運動と食事の改善によるエネルギー量の増減分が、一日当たり、合わせて約二、三〇〇kcalとなればいいこととなります。たとえば、速歩を三〇分して、〇〇kcal、食事量を減らして一、三〇〇kcalで達成できます。

メタボリックシンドロームの該当者や、危険因子をもっている人は、下図などを参考に、運動と食事の両面から対策を立ててみましょう。

## ■1カ月に1cm、ウエストサイズを減少させるには…

### 運動

エネルギー消費量  
増加分



### 食事

エネルギー摂取量  
減少分



1日当たり  
約230kcalが必要！

### ●100kcal消費できる運動の目安●



・速歩30分

・水泳15分

・自転車30分

・ゴルフ40分

・テニス15分

### ●100kcalの食事の目安●

・ごはん  
茶わんに半分くらい

・トースト（6枚切り）  
1/2枚

・バター 大さじ1



・ビール 中びん1/2本

・牛乳 3/4カップ

・大福 半分弱