

# きたすま整体院 健康レター

2024年 10月号



ご予約は  
お電話もしくは  
こちらからも  
スマホで簡単に  
予約ができます

きたすま整体院 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎078-647-7838

こんにちは！原です。10月になりました。

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」ととにかく活動しやすい秋。夏の猛烈な暑さから解放され、きっと心身ともに過ごしやすい気候に人が突き動かされるんですね。「食欲の秋」も同じで夏に落ちた食欲が戻ってくる、さらに秋の味覚とされるぶどうや梨、サンマやサツマイモ・・・それらの食材に食欲も旺盛となるのでしょうか。



## 99%の人が食事と運動だけでは痩せない理由！睡眠の質が重要！

運動をしてもなかなか痩せない・・・なんでなんだろう？そう疑問に思っている方は多いはず。今回は、「99%の人が食事と運動だけでは痩せない理由！睡眠の質が重要！」というテーマでお送りします。

今回は前編として、なぜ運動しても痩せないのか？そして、痩せる理由は代謝の比率にあった！というお話をしていきます。

## リバウンド回避の絶対法則 中編

今回は「リバウンド回避の絶対法則」の中編をお送りします。リバウンドを防ぐために知っておきたいダイエットのポイントについてお話ししています。

自然に痩せるには絶対に“ながら”である必要があります。では習慣化するのか？今回は痩せるために必要な習慣化のポイントをお教えします。ぜひチェックしてみてくださいね。

## 今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『チンゲンサイのごまおかかナムル』です！旬の食材であるチンゲンサイを使った絶品レシピです。

アクやクセがなく、栄養素の損失が比較的小さいため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。

簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

## 99%の人が食事と運動だけでは痩せない理由！睡眠の質が重要！

前編



なぜあなたが運動しても痩せないのか？というお話を最初にしていこうと思います。よくある運動内容（ジム・ヨガ・ウォーキング・SNS）の場合、1週間でどの程度合計して運動時間があるでしょうか？週に2回ジムに行ったとして、1回のジムの運動で筋トレ・エアロバイク・ストレッチをし、スタジオレッスンなどを行うと90分～120分運動することになります。

運動で消費するカロリーは、内容にもよりますが、1回でおおよそ600-1200kcalの消費になります。これが週に2回だと1200-2400Kcalに。しかし、こんなに運動をされる方はごくごく少数派のようで、一般的にジムに行かれる方や自宅での筋トレやストレッチをされる方のよくある運動時間は10分～60分でしょう。すると、よく運動される方の半分以下で、仮に週のうち3日運動を続けたとして、1週間でも合計1000キロカロリー程度になります。これでも十分に消費していますが、ちょっと外食をただで帳消しになってしまうカロリーでもあるのです。ちょっと運動してお腹が空いて気が大きくなり、間食でアイスやおやつを・・・なんて話しが聞こえてくるのは少なくない話です。



## 運動の強度と基礎代謝

1キログラムの体重を動かすことで消費されるエネルギーは約0.1～0.15カロリーとされていて、運動の時間も消費カロリーに影響します。

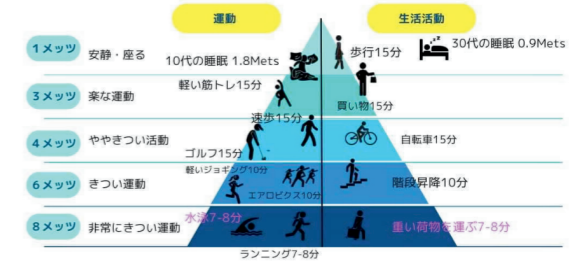
軽い運動 → 約2～3METs

中程度の運動 → 約3～6METs

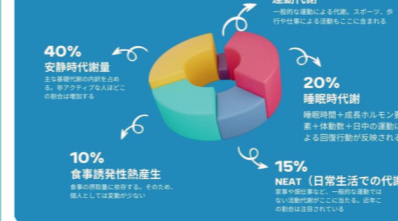
激しい運動 → 約6METs以上



身体活動（運動強度）に関するMetsの目安



## 1日の総エネルギー消費割合 (アクティブ・10代レベル)



基礎代謝の消費カロリー目安はアクティブ・非アクティブでエネルギー消費割合は変わります。10代・アクティブな方は運動による代謝だけではなく、相乗効果で睡眠時のホルモン・体動による代謝や日常生活での消費エネルギーが大きくなります。そのため、運動以外にも消費カロリーが増えるため、結果的に脂肪が貯まりにくくなるのです。



日中の消費エネルギーが少ない方の特徴として、運動時間が少ないことはさることながら、家事や家仕事などで動かずに休んでいる時間が長い・仕事でのMetsが低い・睡眠中の体動数が極めて少ない、といった点が挙げられます。そのため、総じて消費エネルギーは少なくなるため、食べなくても痩せない、食べるほど増える、という悪循環になるのです。

実は痩せる理由は代謝の比率にあるため、筋肉を重視したエネルギー消費だけでは痩せることは難しいのです。消費エネルギーの内、**筋肉のエネルギー消費割合は全体の2割ほど**でしかありません。しかし、運動として身体を動かすことによって、睡眠時や安静時に持続的に代謝活動が行われます。

## ダイエットに睡眠時間は7-8時間がいい理由

睡眠時間が7-8時間と適切である場合、日中の活動や食事内容の影響、そして睡眠中の体動数が多いと、睡眠時でも消費エネルギーは大きく増える可能性があります。

10代はなぜ痩せやすいのかというと、10代での8時間の睡眠時代謝は成長ホルモンの影響で睡眠時に300kcal消費し、40分のウォーキングのエネルギーに相当するカロリーを消費しているそうです。

しかし、年齢に関係なく食事内容が影響する場合や、睡眠中の寝返り・体動数が多い場合、その酸素消費量から算出されるデータを見る限り、70代であっても最大で低い方と比べて2倍～2.5倍のカロリー消費することが考えられます。

そもそも1キロの脂肪の消費エネルギーは約7200kcalです。30日で計算すると1日当たり240kcal運動が必要です。しかし、毎日運動できるか・・・仕事や家事で毎日続けられない・・・こう考えると、毎日運動を続けるにはハードルが高いようです。

