

甘く見ないで！長期休暇後の体重増加

新年は、一年の目標を立てる絶好の機会です。中には、“今年は痩せるぞ！”と目標を立てた人もいるのではないのでしょうか？数か月後に、ご自身の生活を一度ふりかえってみましょう。今、何が実行できていて、何ができていないかを明らかにし、対策を講じることが大切です。

増加した体重は簡単には減らない！？

日本、アメリカ、ドイツの3カ国を対象とした調査によると・・・

【出典】 Elina E.Helanderら,
The NEW ENGLAND JOURNAL
of MEDICINE (2016)

年末年始休暇後は
体重が増加する

日本人は
平均0.5%増加



増加した体重は
半分まではすぐ
減るものの・・・

残り半分は
簡単に減らない
(そのままになる)

● 体重50kgの人の場合

$$50\text{kg} \times 0.005 = 0.25\text{kg}$$

“なんだ、これだけか！”と思った人、いませんか？

たった0.25kgでも消費するのは大変！

● 増加した体重（脂肪）を減らすには…

$$7,200\text{kcal} \text{ (脂肪1kgのエネルギー消費量)} \times 0.25\text{kg} = 1,800\text{kcal} \text{ 消費する必要がある}$$

脂肪
0.25kgは

30分／回のウォーキング（速歩）を**3～4回／週**
1ヶ月間実施しないと消費できない！

これは、日頃から運動する時間や、環境・習慣がある人には可能かもしれませんが、そうでない人にとっては、なかなかハードルが高い内容です。

まずは、できそうなことから…

ライフスタイルは、人それぞれ。長期間できそうなことや、少し努力して70～80%できそうなことをまずは実施してみましょう。

歩く時間を増やす



まずは、**+10分**を
目指しましょう！
(通勤や休日の外出時など)

できるかぎり階段を使う

