

第19回 健康的にダイエットしよう！

～ポジティブダイエット大作戦～

●はじめに

皆さんは「ダイエット」というとどんなイメージがありますか？日本では減量する意味合いで使われており、ダイエットに辛い、我慢、忍耐といったネガティブなイメージを抱く方も少なくないかと思います。私自身、今までの人生の中で何度もダイエットに挑戦しては失敗してしまい、「なんて自分は意志の弱い人間なんだろう…」と自信を失っていました。

そもそも「ダイエット」の語源は古代ギリシア語の「Diaita」を起源としており、意味は「生活習慣」「生き方」です。私自身、日々保健指導をする中でダイエットに成功された方の体験談もよく耳にします。成功された方は「自分のペースでウォーキングを続けています」「夕食のごはん量を減らすことでも今では慣れました」と自分に合った方法を生活習慣になるよう落とし込んでいる方が多いです。また、ダイエット成功により、自分に自信を持てるようになったり、前向きな考えになる方もいらっしゃいました。

つまりダイエットは辛くて苦しいものではなく、自分自身に合った方法を生活習慣として落とし込み、健康に幸せになるための行動である、と私は考えます。今回、皆様も私自身もポジティブに減量できるよう、健康的にダイエットをするためのコツをお伝えしようと思います。



●ちょうどよい体型とは？

まずダイエットをする際、果たして自分は本当にダイエットが必要かどうか考えてみましょう。目標の基準になる項目は BMI (kg/m^2) です。BMI は「 $\text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$ 」で算出すことができます。食事摂取基準(2025年版)による目標とする BMI の範囲は、表1のように設定されています。過度に体重を減らしてしまうと筋肉量も落ちやすくなるため、適正な BMI の範囲内で減量するようにしましょう。

(表1)目標とするBMIの範囲

年齢	BMI
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳～	21.5～24.9

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025）

●ダイエットは作戦が大事！！

★作戦その1★ 生涯目標を達成するための短期目標を立てよう！

減量はやみくもに始めて失敗しやすいです。しっかり計画を練ってから始めた方が成功率も上がります。まずは、一生をかけて達成したい目標を立てましょう。10年後、20年後、30年後、自分がどんな人生を送っているか想像して、目標を設定しましょう。

生涯目標を立てたら、生涯目標を達成するための短期目標を立てましょう。あまり急激な減量はリバウンドしやすくなります。現在の体重の3～5%ほどを減量すると血液データの改善がみられるという報告もあります。達成可能な目標を立てましょう。

★作戦その2★ 1日あたりに減らすカロリーの計算方法

具体的な目標が決まったら、1日あたりに減らすカロリーを算出します。

①脂肪は1kgあたり約7000kcalのため「 $7000\text{kcal} \times \Delta \text{kg}$ 」で期間中に減らす総カロリーを算出します。

②「総カロリー ÷ ○ヵ月 ÷ 30日」で、1日あたりに減らすエネルギーを算出します。

★作戦その3★ カロリーを減らす具体的なプランを考えよう

1日あたりに減らすエネルギーが決まったら、「食事を見直して摂取カロリーを減らす」のか、「活動量を増やして消費カロリーを増やす」のか、どうやって減らすのか具体的に考えてみましょう。成功するためのポイントとしては、「より具体的な目標にすること」「代替案を用意しておくこと」「70%以上の達成自信度があること」です。

(表2)

100kcalを消費する身体活動の例				エネルギー減量するための食事例
普通歩行				
50kg : 40分	60kg : 33分	50kg : 14分	60kg : 12分	ご飯 どんぶり普通盛り (300g) : 504kcal
70kg : 28分	80kg : 25分	70kg : 10分	80kg : 9分	→ご飯 茶碗普通盛り (150g) : 252kcal 252kcal減
水泳				食パン8枚切り2枚 : 238kcal
50kg : 20分	60kg : 16分	50kg : 17分	60kg : 14分	→食パン6枚切り1枚 : 158kcal 80kcal減
70kg : 14分	80kg : 12分	70kg : 12分	80kg : 10分	バニラアイス : 374kcal
山を登る				→ヨーグルト (フルーツミックス) : 133kcal 241kcal減
50kg : 18分	60kg : 15分	50kg : 40分	60kg : 33分	スパゲティ カルボナーラ1人前 : 970kcal
70kg : 13分	80kg : 11分	70kg : 28分	80kg : 25分	→スパゲティ たらこ1人前 : 580kcal 236kcal減
自転車に乗る				ラーメン&チャーハンセット : 990kcal
50kg : 30分	60kg : 25分	50kg : 43分	60kg : 35分	→タンメン1人前 : 575kcal 415kcal減
70kg : 21分	80kg : 18分	70kg : 30分	80kg : 26分	かつ丼 : 1115kcal
床磨き				→鉄火丼 : 550kcal 565kcal減
50kg : 37分	60kg : 28分	50kg : 37分	60kg : 28分	ピール350ml : 147kcal
70kg : 24分	80kg : 21分	70kg : 24分	80kg : 21分	→ノンアルコールピール350ml : 0kcal 147kcal減

身体活動の例については、メツ（運動強度）をもとに計算し作成。食事例については参考文献 4 をもとに作成。

●具体例を見てみよう

ここで、聖隸花子さんが作戦 1・2・3 を実践して、どのように減量していくかを紹介します。

聖隸花子さんは、事務職で働く 30 代女性、体重は 65kg です。

デスクワークが中心で運動はしていません。間食が多いことも気になっています。ぽっちゃりした体型で自分に自信が持てていません。将来を思い浮かべて、「80 歳になっても姿勢の良い、お洒落なマダムになりたい」と生涯目標を設定しました。それでは、将来姿勢の良い、お洒落なマダムになるためには、どんな条件が必要なのでしょうか？花子さんは「適度に筋肉がついて、颯爽と歩くことができる」「栄養バランスの良い食事をとて、肌や髪の状態が良い」「買い物を楽しめる体力がついている」と考えました。そして、花子さんは短期目標として「健康的に、1 年で 5 kg 減量する」短期目標を立てました。

1 年で 5 kg 減量するということは、 $(7000\text{kcal} \times 5\text{kg}) \div 12 \text{ヶ月} \div 30 \text{日} = 1 \text{日あたり約 } 100\text{kcal 減量する計算になります。花子さんは生活を振り返って、「間食を減らす」「運動習慣をつける」ことを減量プランに$



することにしました。

①毎日 150kcal 程度の間食（チョコ 2 個）を食べる習慣があるので、「チョコはやめて煎餅 1 枚（70kcal 程度）にする。」と設定。

→ $150\text{kcal} - 70\text{kcal} = 1 \text{ 日あたり } 80\text{kcal}$ の減量プランができました。

②「週 2 回 30 分ウォーキングする」ことを目標に設定。（雨天の日は youtube を見ながら同等の運動をすることとしました。）

→花子さんは体重が 65 kg のため、表 2 に照らし合わせると、おおよそ 33 分の普通歩行で 100kcal 消費することが分かりました。仕事をしている平日はウォーキングする時間の確保が難しいかもしれないで、休日にウォーキングすることに決めました。週 2 回ウォーキングをした場合、 $(100\text{kcal} \times \text{週 2 回}) \div \text{週 7 日} = 1 \text{ 日あたり約 } 28\text{kcal}$ の減量プランができました。

①②を合わせて、1 日あたり 108kcal となり、減量目標の 1 日あたり約 100kcal を満たすことになるので、達成可能な減量プランができあがりました。

●ダイエットを成功させるためのマメ知識

ダイエットを成功させるために必要なマメ知識をお伝えします。減量プランを立てる際に参考にしてみてください。

①基礎代謝量について

基礎代謝量とは、呼吸や体温調節など生命維持に必要な最低限のエネルギー消費のこと、寝ている間も常に消費されているエネルギーのことです。消費カロリー全体の約 60% を占めていますが、加齢・生活習慣の変化などで基礎代謝量は下がってきます。

基礎代謝量を上回ってカロリー摂取すればもちろん太りやすくなりますが、カロリー摂取が下回っても身体が飢餓状態に備えようとエネルギーの吸収率を上げて消費エネルギーを下げるため太りやすくなります。右の二次元バーコードを読み取れば、1 日に必要な推定エネルギー（基礎代謝基準値から計算）必要量を求めることもできます。適切なカロリー摂取をしましょう。



日本医師会 HP より

②身体活動について

1 日に消費しているカロリーは、基礎代謝量（約 60%）、食事による熱産生（約 10%）、身体活動量（約 30%）です。基礎代謝量は個人の体格が影響しますし、食事による熱産生は食事内容によるので、消費カロリーを増やすためには身体活動量を増やすことが重要です。身体活動には能動的に行う「運動」と、日常生活の中で消費する「生活活動」の 2 種類に分けられます。厚生労働省は身

体活動として「歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日 60 分以上（1 日約 8000 歩以上）」を目標としており、そのうち運動ができるのであれば「息が弾み汗をかく程度以上の運動を週 60 分以上（筋力トレーニングを週 2~3 日）」を推奨しています。特に有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として使い燃焼させるため、内臓脂肪も同様に減少させる効果があります。これから運動を始める方は是非有酸素運動を取り入れてみましょう。さらに、筋力トレーニングをしてから有酸素運動を行うことによって、より効率的に内臓脂肪の減少を狙えるのでお勧めです。

運動する時間の確保が難しい方、身体上の理由で運動することが難しい方は生活活動を増やすことが効果的です。特に日本人は平日の 1 日あたりに座っている時間が平均 7 時間と世界各国と比べても長めです。30 分に 1 回は立つようにして、座る時間を短くし、立ったり動いたりしながら過ごすようにしましょう。



③睡眠時間について

ダイエットをする上で睡眠はとても重要です。睡眠不足になると食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌が減少し、食欲を亢進するホルモン（グレリン）の分泌が増えるため、食欲が増大しやすくなります。睡眠が足りているかどうかの簡単なチェックとしては「起きて 4 時間後の体調はどうか？」という点です。起きて 4 時間後は人間が一番頭が冴えている時間と言われています。ここで日中の仕事や家事のパフォーマンスの低下がなく過ごせていれば心配ありません。起きて 4 時間後に眠気や疲労感などを感じるようであれば、「もっと早い時間に寝るようにする」「暗く静かな環境で寝るようにする」など改善をしてみましょう。減量してもなかなか効果が出にくい場合は、まず睡眠をしっかりとることから始めることがおすすめです。

●おわりに

芸能人やインフルエンサーのダイエット方法を真似する必要はありません。一人ひとりが違うのですから、一人ひとりに合ったダイエット方法があるはずです。まずは生活を振り返って、達成可能な目標を立ててみましょう。大切なことは体重がどれだけ減ったかではありません。生活習慣を改善し、継続することが何よりも大切です。勇気を出して一歩踏み出して、健康的にダイエットをして、成功した自分をぜひ褒めてあげましょう。私たち健康支援課はいつも皆さんを応援しています！！

参考文献

- 1.厚生労働省. 日本人の食事摂取基準（2025年版）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html
- 2.厚生労働省. 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
- 3.健康運動指導士・健康運動実践指導者必携ハンドブック
- 4.FYTTE カロリー手帖 2010/11 年版,学研,2010.6.12

聖隸沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 宮崎美菜子