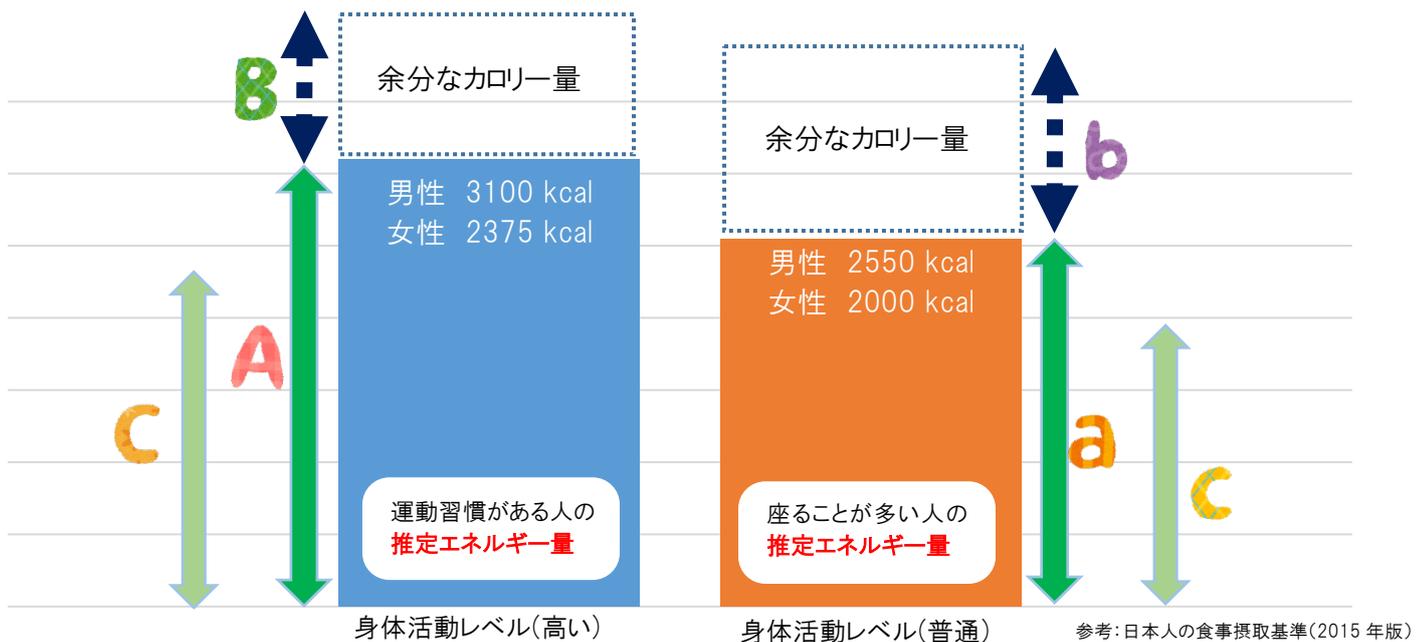


# 正しいダイエットの考え方を知ろう

私たちが生活していくにはエネルギーが必要です。この1日に必要なエネルギー量のことを**推定エネルギー必要量**といいます。このエネルギー量は性別や年齢だけでなく、日常生活の運動量(身体活動レベル\*)によっても異なります。下のグラフ(Aやa)は高校生(16-18歳)の一般的な推定エネルギー必要量(目安)です。

\*身体活動レベルの目安 **高い**: 立つことが多く活発な運動習慣がある  
**普通**: 座っていることが多く、歩行や軽い運動を合計5時間程度行う



Aa

Bb

Cc

Aやaは**推定エネルギー必要量**に相当するカロリー量を表しています。健康を維持するため、この分は食事ですっかり摂りましょう。

**推定エネルギー必要量**以上にカロリー(Bやb)を摂取すると脂肪として蓄積してしまいます。体重が増えないようにするためにはBやbの分を摂取しないようにするか、これに相当する運動を行う必要があります。

Cやcのように摂取カロリーが**推定エネルギー必要量**を下回ってはいけません。**推定エネルギー必要量**を下回ると筋肉が付きにくくなり、一方で蓄積した脂肪は思うように減らず、後でリバウンドが起こりやすくなります。

## 運動だけのダイエットも実はNG!



例えば、身体活動レベルが『普通』の男性が、食事量を変えずに運動だけを行った場合、身体活動レベルは『高い』となりますが、食事量は変わっていないので推定エネルギー必要量を下回ることになり、Cの状態となります。結果として筋肉が付きにくくなり、蓄積した脂肪を思うように減らせなくなってしまいます。

つまり正しいダイエットとは、Aやaに相当するカロリーの分はしっかり摂取しながら、運動によって筋力をつけて脂肪を減らすことなのです。運動だけ、食事制限だけ…など偏ってはいけません!



《 出張相談会 - 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで!  
2月13日 16時30分~17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授(学校薬剤師) 大柳賀津夫  
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂