

【連載】脱！メタボリックシンドローム③

# 内臓脂肪を減らすために ~ 運動編 ~

文=上西 由加子(保健師)

## 先

月はメタボリックシンドロームとは内臓脂肪

型肥満が根本原因であり、内臓脂肪を解消することが必要不可欠であるとお伝えしました。

内臓脂肪は不規則な食生活・運動不足など生活習慣の乱れからたまるといわれ、解消のためには、まずは運動と食生活の改善が大切です。

また、皮下脂肪と違って内臓脂肪は減るのが早く、生活の改善をすれば必ず効果を表すといわれています。

運動で減らすためには

どれだけ減らせば良いの？

腹囲を1cm(または体重1kg)減らすためには約7000kcalのカロリー消費が必要となります。(下表参照)  
例にあげたのは、腹囲85cmの男性が2カ月(62日)間で83cmに減らしたい場合の計算方法です。

表1：必要な消費カロリーの計算方法

項目	計算欄	(例)
現在の腹囲(体重)	cm(kg)	85 cm(kg)
目標の腹囲(体重)	-	83 cm(kg)
減らしたい腹囲(体重)	=	2 cm(kg)
1cm(1kg)あたり必要消費カロリー	×	7,000 kcal
必要消費カロリー	=	14,000 kcal
減らす期間(日数)	÷	62 日
1日に減らすカロリー	=	225.8 kcal

表2：運動による消費カロリーの目安

運動名	男性(60kg)		女性(50kg)	
	10分間に消費するカロリー	100kcal消費する時間	10分間に消費するカロリー	100kcal消費する時間
家事一般	30 kcal	33 分	25 kcal	40 分
草取り	33 kcal	30 分	28 kcal	36 分
ゆっくり歩行	36 kcal	28 分	30 kcal	33 分
早足	48 kcal	21 分	40 kcal	25 分
ゴルフ	50 kcal	20 分	40 kcal	25 分
軽い水泳	53 kcal	19 分	44 kcal	23 分
ピンポン	53 kcal	19 分	44 kcal	23 分
スキー	60 kcal	17 分	48 kcal	21 分
自転車	61 kcal	16 分	51 kcal	20 分
サッカー	70 kcal	15 分	57 kcal	18 分
階段上り	74 kcal	14 分	62 kcal	16 分
ジョギング	96 kcal	10 分	80 kcal	13 分

この人の場合、計算式にあてはめると1日およそ226kcal減らすことが必要になりますので、運動だけで減らす場合は、下表のカロリー消費の目安を参考にすると、ピンポンを30分間、家事を10分間、ゆっくり歩行を10分間実施すると良いこととなります。

減らしたらよいカロリーの計算方法はわかりましたか？

運動による消費カロリーの目安を参考にし、ぜひ、運動を生活の中に取り入れてみてください。

運動が苦手という人は食事でも減らすことももちろん可能です。次回はメタボ予

防の食事編についてお伝えしますので、どうぞお楽しみください。

また、それぞれの運動方法やカロリー計算など詳しい方法を知りたい方は、すこやか健康センターの保健師までお気軽にご相談ください。

