



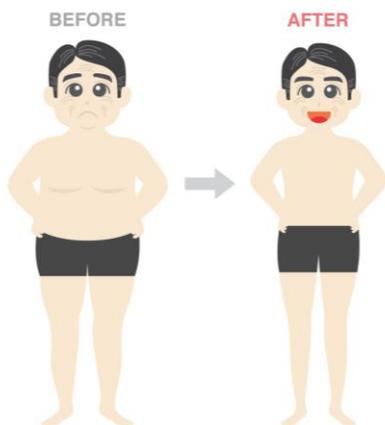
発行日：2026年2月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

大雪による道路渋滞や雪かきで心身共にお疲れのことと存じます。例年以上に春が待ち遠しいですね。

さて、年末年始に体重が増えてしまったと悩んでいませんか？今号では、減量を成功させる「食事」と「運動」の秘訣をお送りいたします。

食事と運動を見直して

理想のカラダを目指そう！



若い頃に比べて痩せにくくなってきた原因として基礎代謝の低下が言われますが、実は基礎代謝と体重の増減はあまり関連がないようです。体重の増減は、食事からの「エネルギー摂取量」と基礎代謝や身体活動などで消費される「エネルギー消費量」とのバランスで決まります。

体脂肪量が適切で必要な筋肉がしっかりついている「理想のカラダ」を目指すため、若い頃に比べて食事や運動のコントロールが甘くなっていないか検証してみましょう。

適切な体脂肪量と筋肉量を維持するポイント

- ① 体重が増えてしまう主な原因は「少しの食べ過ぎ」です。食べ過ぎを防ぐために水分量の多い野菜を使ったり揚げ物を減らすなど、重さあたりのカロリーが低い食事でもエネルギー密度を減らしましょう。また、間食を含めた食事記録をしっかりつけることで食事内容が次第に変化していることが確認できます。
- ② 中年期以降は筋肉量が減少しやすくなるため、筋肉の材料となるたんぱく質を意識的に摂取しましょう。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を豊富に含む食品を1食あたり手のひら1枚分とると適切な摂取量になります。
- ③ 減量とは目標まで体重を減らすことではなく、減らした体重を維持することです。減量や体重維持のためウォーキングなどの有酸素運動で消費エネルギー量を増やしましょう。1週間で合計150分が目安です。

詳しくは裏面をご覧ください。

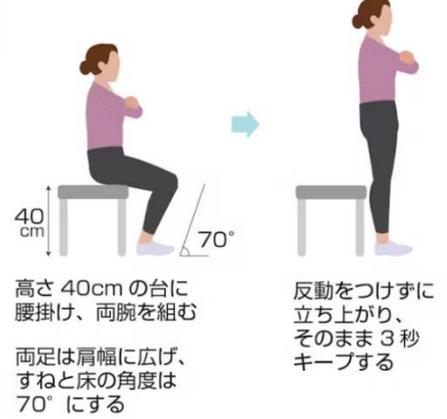
体重だけでなく筋肉量も大切

減量が必要かどうかはBMIで確認でき、日本では25以上が肥満と判定されます。一方で、BMIは低ければ低い方がよいというわけではありません。BMIが高すぎても低すぎても死亡やフレイル（健康と要介護状態の中間の段階）のリスクが高まります。

また、筋肉量が減ると筋力が低下し、移動能力にも支障が出ます。BMIや体脂肪量に加え、立ち上がりテストなどの筋力チェックで筋力の評価もしましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

立ち上がりテスト



40cmの高さから立ち上がれない場合はかなり筋力が低下している

減量や筋力維持の基本は食事の見直しから

減量は3～6ヵ月かけて体重の3%を減らすことを目指しましょう。早く減量しようと極端な食事制限などを行うと筋肉量が大きく減ってしまうのでよくありません。

食べ過ぎを防ぐために食事のエネルギー密度を減らしましょう。エネルギー密度とは食品の重量1gあたりのエネルギー量で表され、水分量の多いトマトやきゅうりなどの密度の低い食品を選んでかさ増しすると満足感が得られやすくなります。

1食のたんぱく質量の目安

その他 組み合わせて摂取しやすくしよう!

卵 Mサイズ1個	たんぱく質 約15g
プロセスチーズ2P	
プレーンヨーグルト 150g	たんぱく質 約12g
きなこ 20g	

魚・肉は手のひらにのる大きさ 手の厚みを目安に

また、減量する際に筋肉を減らさないようたんぱく質を積極的に摂取しましょう。日本人の1日に必要な量は男性が60～65g、女性が50g、1食あたり手のひら1枚分が目安です。

たんぱく質は朝食からしっかり摂るほか、運動後2時間以内にたんぱく質を含む食事をすると筋肉の維持に効果的です。

減量や体重維持のために活動量を増やそう!

減量や体重維持には、筋トレより消費エネルギー量が多くなる有酸素運動がオススメです。まずはウォーキングから始めてみましょう。ウォーキングの目安は1週間で150分、1回5分や10分などこま切れで歩いても構いません。

また、座っている時間を減らすことも大切で、日常生活の空間がそのままトレーニングジムだと考え、こまめに体を動かすことを心がけましょう。職場では「社内では相手の所に歩いて行って要件を伝える」、自宅では「大きな声で家族を呼ぶのではなく自分がそばに行き話す」などを実践してみましょう。

