

スポーツ栄養士監修 減量(摂取・消費エネルギー)

減量など体重コントロールには「エネルギー」を考える必要があります。一般には、「カロリー」が多い、少ないという言い方をしますが、カロリーはエネルギーの単位であるためエネルギーが多い、少ないというのが正しい表現です。

生き物は食物を食べ、からだの中で消化、吸収することで栄養素からエネルギーを作り出します。そしてそのエネルギーを利用して活動を行います。活動に必要なエネルギー量はからだの大きさや活動量によって異なります。食物を食べることで得るエネルギーを「摂取エネルギー」といい、生命活動（呼吸、心拍など）や運動などの活動で使うエネルギーを「消費エネルギー」といいます。

減量するためには消費エネルギー量を多くする必要があります。消費エネルギー量を多くするには①スポーツをする・からだを動かす、②日々の生活の中で活動する時間を増やす(座りっぱなしにならない)、③筋肉量を増やすなどがあげられます。摂取エネルギー量を少なくするには食べる量を減らす、エネルギーの少ない食品に変える、など食事を見直すことで取り組むことができます。

