

スポーツ栄養士監修 減量(目標を決める/エネルギー量の計算)

減量のコツは具体的かつ、無理のない目標を立てることです。多くの場合アスリートは体脂肪を減らしたいので、目標値は脂肪のエネルギー量で考えます。

①脂肪1kgを減らすために必要なエネルギーはおよそ7000kcal

最終的に脂肪を何kg減らしたいかを考え、7000kcalの数値をかけます。

②減量のために必要なエネルギー量を日数で割る

いつまでに減らしたいかを考え①で計算した数字を日数で割り、1日あたりの数値を計算します。

1日当たりの数値にすることで日々の行動をより身近なところから考えられるようにします。

③実施できる減量計画を立てる

消費エネルギー量を増やす、もしくは摂取エネルギー量を減らす、または両方で増減するなど、②で決めた期間ですっと続けられるような内容を考えます。

(例) 1ヶ月で2kg減量 $7000(\text{kcal}) \times 2(\text{kg}) \div 30(\text{日})$

=約470kcal…1日で減らすエネルギー量

運動と食事の両方で減量する場合は、「運動(ランニングなど)で170kcal消費エネルギー量を増やす」+「食事とおやつで300kcal摂取エネルギー量を減らす」となります。

*ランニング(時速8km): 体重60kgの人が20分走ると174kcalです。

*ごはん: コンビニおにぎり(梅)1個で170 kcalです。

