

Stop! ざ・メタボNo.29 体重を減らすのは**楽じゃない!!**

体重を1kg減らすためになんと“約7,200cal”を運動で消費するか、食事の量で控えなくてはなりません。1ヶ月で減らすとすれば1日“約240cal”となります。

例えば、体重70kgの人が速めのウォーキング(80m/分)で消費するなら約1時間かかります。分速80mは少し汗ばむ程度のかなり速いスピードです。**肥満の原因が運動不足の人に急に速歩で1時間以上となるとハードルが高いと感じるでしょう。**

一方、食事で摂取カロリーを減らすとすれば、ごはんの場合なら150gで“約250cal”。朝・昼・夕食の3回で分ければ、**1回の食事でごはん50gは「にぎりずし約2カン程度」**になります。

運動で120cal消費し、食事で120cal減らして運動と食事の両方を半分ずつ取り組むか、**2ヶ月で1kgという目標にすれば1日約120calと目標値が低くなり取り組みやすくなります。**

まずは「やってみようかな」という気持ちになることが大事です。

