

# リハビリテーション科

## 運動で脂肪を燃やそう！

### どうやったら痩せられるの？

脂肪1kgを消費するのに必要なエネルギーは約**7200kcal**になります。1カ月（30日計算）で1kg減らすために1日で消費すべきエネルギーは、 $7200 \div 30 = 240\text{kcal}$ となります。



毎日240kcal分のエネルギーを多く消費すれば1カ月で1kgの脂肪を減らすことができます！

消費エネルギーは「METs」（運動強度）を使うことで、簡単に計算をすることができます。

$$\text{METs} \times \text{体重 (kg)} \times \text{時間} \times 1.05 = \text{消費エネルギー (kcal)}$$

### 効率が良い運動は??

「持続可能」「足の筋力・持久力がつく」「比較的簡便」「安全性が高い」運動として、踏み台昇降についてご紹介します！！

#### やり方・準備

- ・ 段差（無理せず10cm程度からでもよい）を用意または階段で実施。
- ・ 背筋は出来るだけ伸ばす。
- ・ 右足→左足と片足ずつ台にのせ、台の上に立つ。
- ・ のせた足を片方ずつ戻し、最初の姿勢に戻る。を繰り返す。

※心臓・呼吸等に既往がある方は無理せず、医師の指示に従ってください。

※60kgの人で20分間運動した場合。

$$5.8\text{METs} \times 60\text{kg} \times 0.3\text{時間} \times 1.05 = 109\text{kcal} \text{ (コーラ200ml位)}$$

この20分運動だけで1kg減らすには約**2カ月**程度必要！！



# 運動強度（MET s）目安表

運動種類	運動強度 (MET s)	1カ月に1kg痩せる ための1日の運動時間
安静座位	1.0MET s	
ゆっくり歩行	2.3MET s	約1時間45分
拭き掃除 (カーペット・フロア)	3.3MET s	約1時間25分
自転車 (レジャー・通勤)	4.0MET s	約1時間
入浴	4.0MET s	約1時間
やや速歩	4.3MET s	約55分
踏み台昇降（努力下）	5.8MET s	約45分
軽いランニング 子供と遊ぶ（屋外で）	5.8MET s	約45分
ウェイトトレーニング	6.0MET s	約43分
川に入っでの釣り	6.0MET s	約43分
山登り	6.5MET s	約35分
水上・水中活動 (立ち泳ぎ・きつい)	9.8MET s	約20分

※60kgで計算

参考：国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ（MET s）表