



Calorie Control
の結果は？

2023/2/28

Versin0.5

Hiroaki Takahashi

はじめに ふりかえり～

- 2022年5月から、LIFE LOG GYM大井町の畑さんにお世話になり、カロリーコントロールを学んできました。
- 知識ゼロからのスタートでしたが、畑さんから色々な事を学ばせていただいて、2022年秋に途中経過やコツを、皆さんに共有させていただきました。
- **体重の減少以外に、自分でも想像をしてなかった変化が出た**ので、皆さんと2023年2月時点の結果を共有させていただきます♪



LIFELOG大井町
畑さん

食事の工夫と筋トレ！

- YouTubeで3回に分けて、公開しましたが、沢山教えてもらって、実行してきました。
- 多くのTIPSありますので、こちら是非是非ご覧くださいーい！



カロリーコントロールのTIPS・コツのシェア♪ 第1回 (1/3)

大井町 BAR Neon Fish マスターのシェア・47 回視聴・4 か月前



カロリーコントロールのTIPS・コツのシェア♪ 第2回 (2/3)

大井町 BAR Neon Fish マスターのシェア・7 回視聴・4 か月前



カロリーコントロールのTIPS・コツのシェア♪ 第3回 (3/3)

大井町 BAR Neon Fish マスターのシェア・7 回視聴・4 か月前

https://www.youtube.com/watch?v=6LHBTlcnX_o&list=PLfBMJVn5_T1yIG3ZZVgDaf5YdHKhP2les



350m缶ビール
147Kカロリー

350m糖質ZERO
81 Kカロリー

-66K decrease!



プロテイン
水に30グラム溶かして飲んでます
(抹茶味で美味♪)

コンビニで購入
のチキンバー

小さな
50-60グラム

夕食(外食)

- 外食もトレーナーさんのアドバイスをもらいながら、選択するメニューを変えていきました。700K以下目指して♪
- お刺身を増やして、お肉はできる限り赤身の肉に変更をしていきました。
- 麺類を食べる時には、【麺半分でお願します】とお断りをする事が増えてきました。最初、これも抵抗があったのですが、店員さんに聞いたら、ラーメン屋さんなどでも、多くの人が半麺をオーダーする人がわかりました。



このように刺身や野菜は、増やしてオーダーしたものを、徐々に量が少なくなっていき、この量でも満足感を味わえるようになっていきました。

居酒屋さんでは、言葉だけでなく、お刺身盛り合わせを頼む時に♪



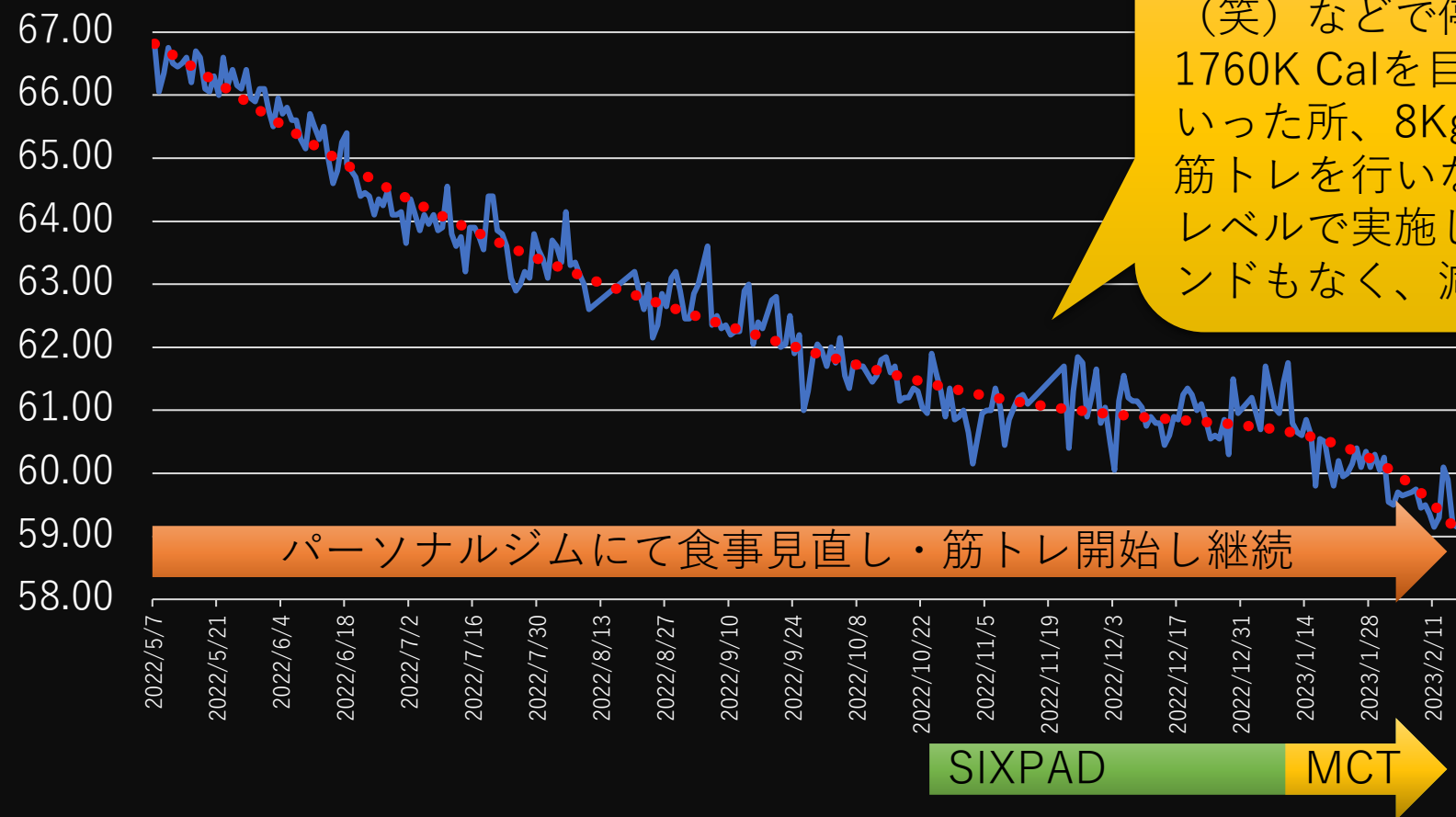
赤身ステーキを選んで、おつまみは、



腹筋を集中的に鍛える
TRAINING GEAR
SIXPAD
Abs Fit 2

8Kgの減量に成功

体重(kg)

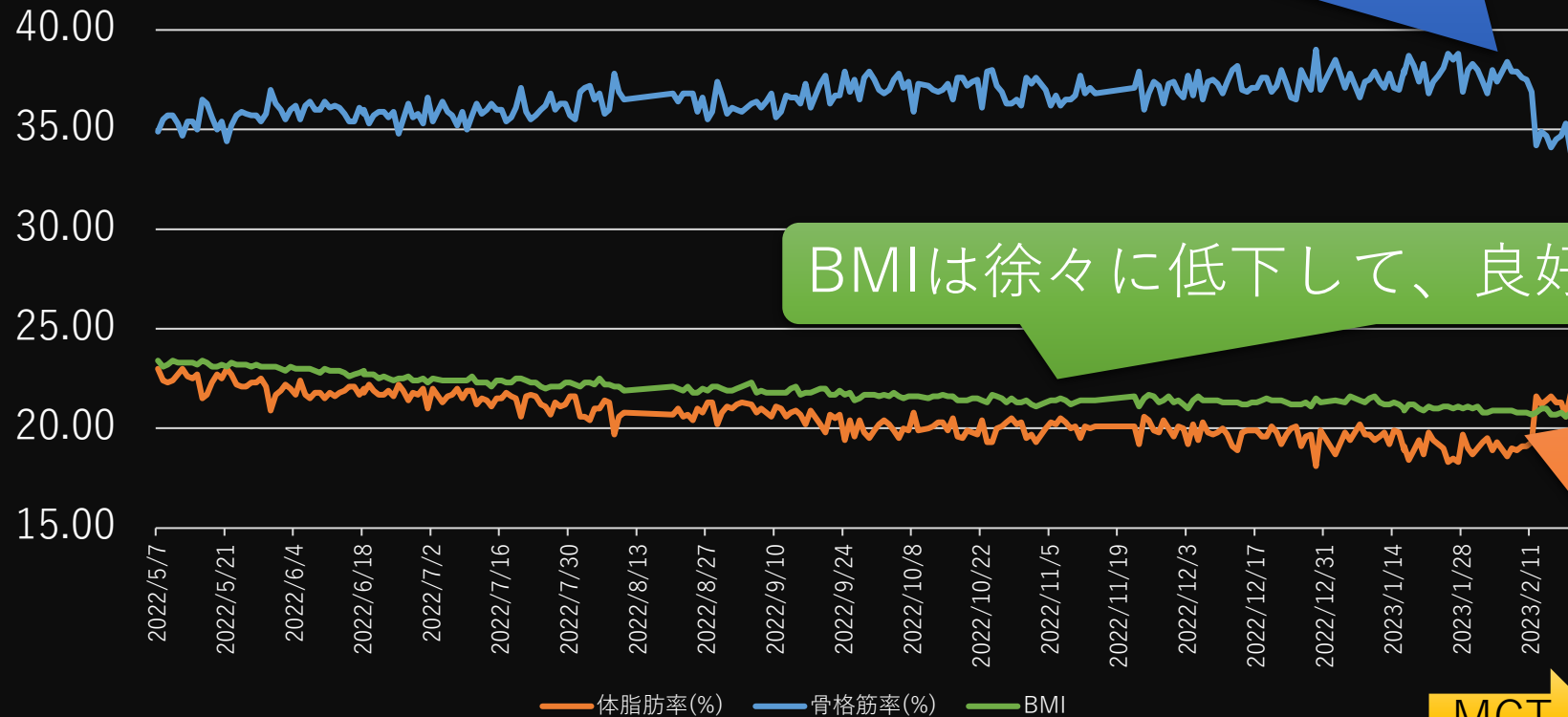


11月の海外出張や、年末年始の暴飲暴食（笑）などで停滞期間がありましたが、1日1760K Calを目標に、低脂肪食品に変更していった所、8Kgの減量を達成。筋トレを行いながら、生活の中で実現できるレベルで実施していった結果、今の所リバウンドもなく、減少トレンドが継続中。

1月まで筋肉率をUpしながら減量ができた

骨格筋肉率は順調に増加傾向推移した。
1月末からの体重の減少後、ガクンと落ちた。

体重以外のKPI変化



BMIは徐々に低下して、良好なトレンドを継続中。

体脂肪率は、減量のトレンドと相関をして減少傾向だったが2月から増加。1月下旬からの毎朝のMCTオイル6g摂取の影響か？

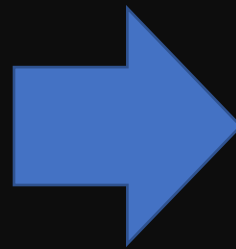


MCT

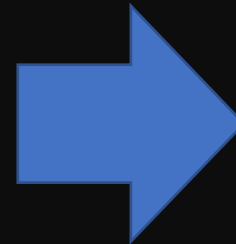
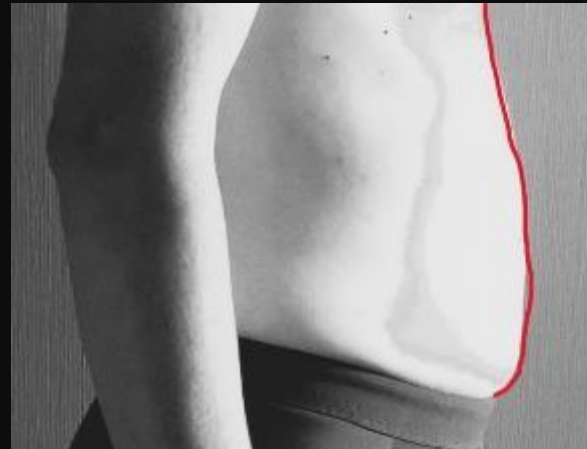
ぽっこりお腹は？

- 2022年年末の時点で、**ほぼポッコリお腹消失！！**
- 皮下脂肪は最後まで、残るそうですが、今回のチャレンジの依頼のうちの奥様から合格点をいただきました(^^)／

5月上旬



8月上旬



12月末



1月の健康診断は？

- 体脂肪率の改善に加えて、腹囲が **88 → 76 cm** へ大幅ダウン！メタボ脱出！

検査項目	基準値	単位	今回		前回		前々回		
			2023/01/19		2022/01/20		2021/01/19		
身体計測	身長	cm	169.8		169.6		169.6		
	体重	kg	60.0		65.9		66.0		
	標準体重		63.4		63.3		63.3		
	BMI	18.50~24.99	20.8	A	22.9	C	22.9	C	
	体脂肪率	男女・年齢別	18.4		25.1 H		24.4 H		
	肥満度	-9.9~9.9	%	-5.4		4.1		4.3	
	腹囲	0~84.9	cm	76.0		88.5 H		87.0 H	

- 加えて、持病の高脂血症にも良い傾向が見えてきました！（**悪玉LDLと中性脂肪の減少！**）

検査項目	基準値	単位	今回		前回		前々回	
			2023/01/19		2022/01/20		2021/01/19	
脂質代謝	総コレステロール	150~199 mg/dl	156		178		197	
	HDLコレステロール（善玉）	40~119 mg/dl	62		58		61	
	LDLコレステロール（悪玉）	70~119 mg/dl	78	F	106	F	112	F
	中性脂肪	50~149 mg/dl	45 L		74		106	
	nonHDLコレステロール	0~149 mg/dl	94		120		136	



副次効果

ランニング結果が劇的に変化！！

Running Speedが速 くなった(^^)/

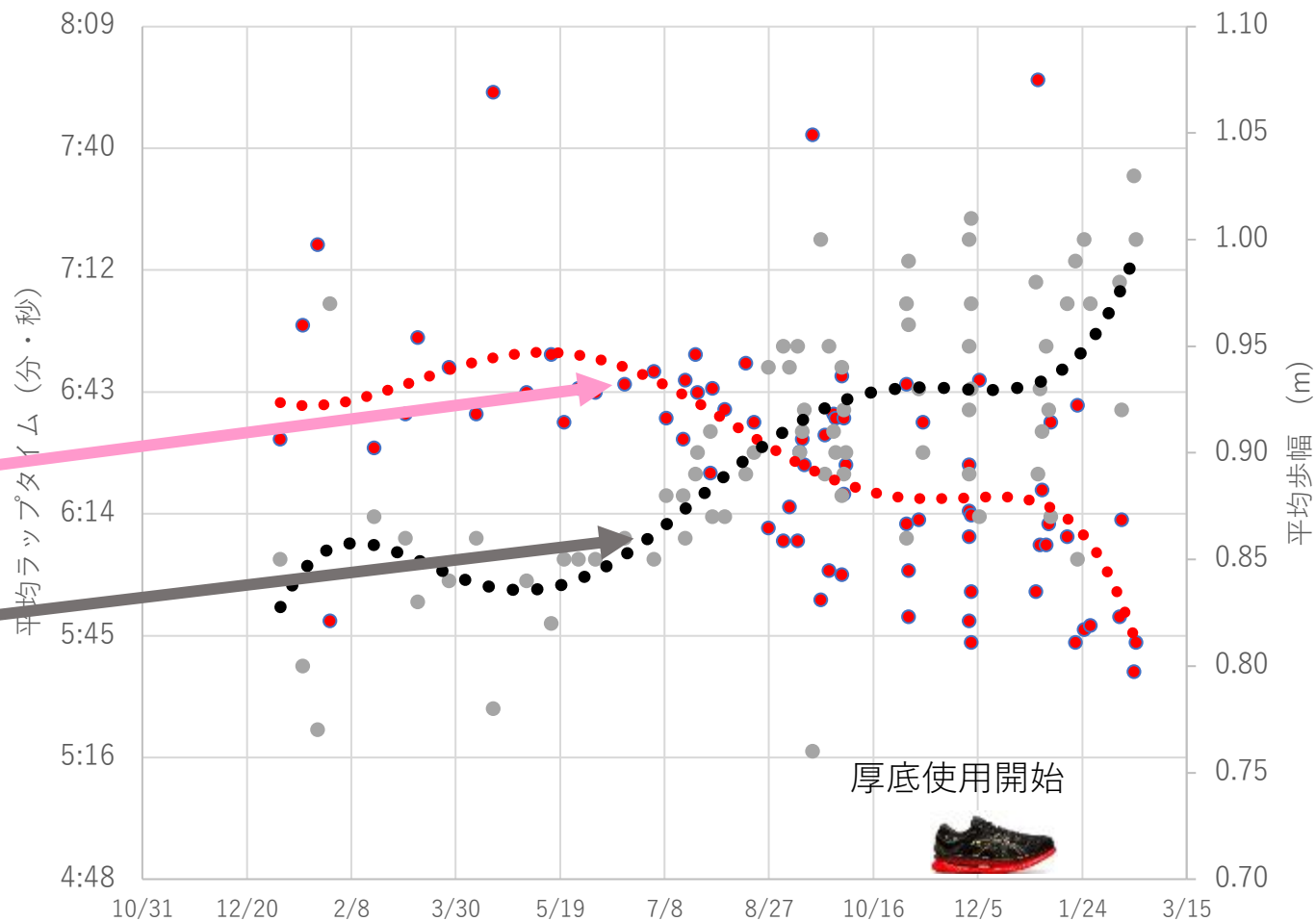
- 2020年秋のハーフマラソン大会が昨年前半までのPersonal Bestでした（2時間15分）
- 結果、2022年秋からのハーフマラソンでは、4回連続自己ベストを更新！



面白そうなので、少し Data見てみました

- 普段の近所のランニングしたデータも入れて2022年1月以降を統計。
- 2022年7月から徐々にラップタイムが短縮傾向（赤点線）
- 他変化として、平均の歩幅も広くなる傾向が見えた（黒点線）
- 途中、厚底シューズに12月に変更をしたが、この影響も含まれるが、これだけでは、説明は難しい変化

ラップと歩幅の時系列変化2022-2033年

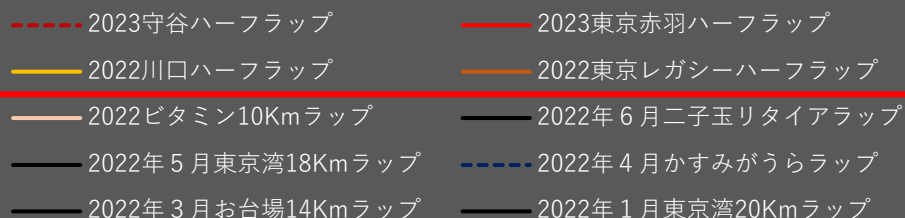
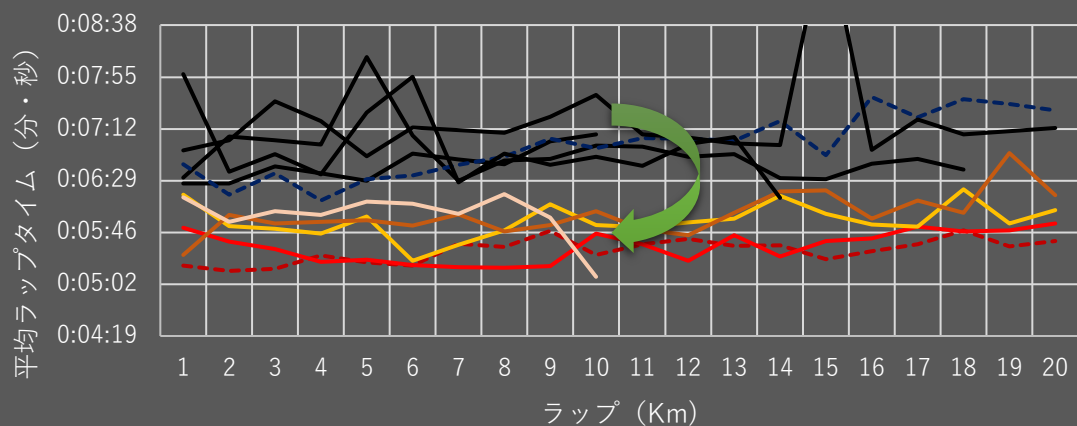


- 平均ラップ
- 歩幅
- 多項式 (平均ラップ)
- 多項式 (歩幅)

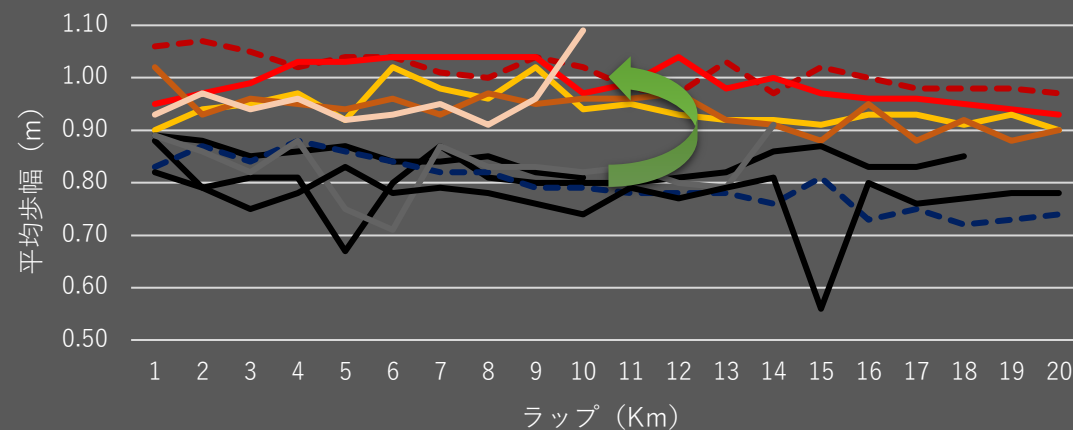
長めの距離を比較～

- ハーフマラソンの影響を確認する為、ハーフや長い距離のみ抽出して統計。
- 2022年前半と比べて、歩幅がどの距離でも20cm広がり、1Kmあたりのタイムが1分弱短縮。

ラップタイムの傾向



歩幅の傾向

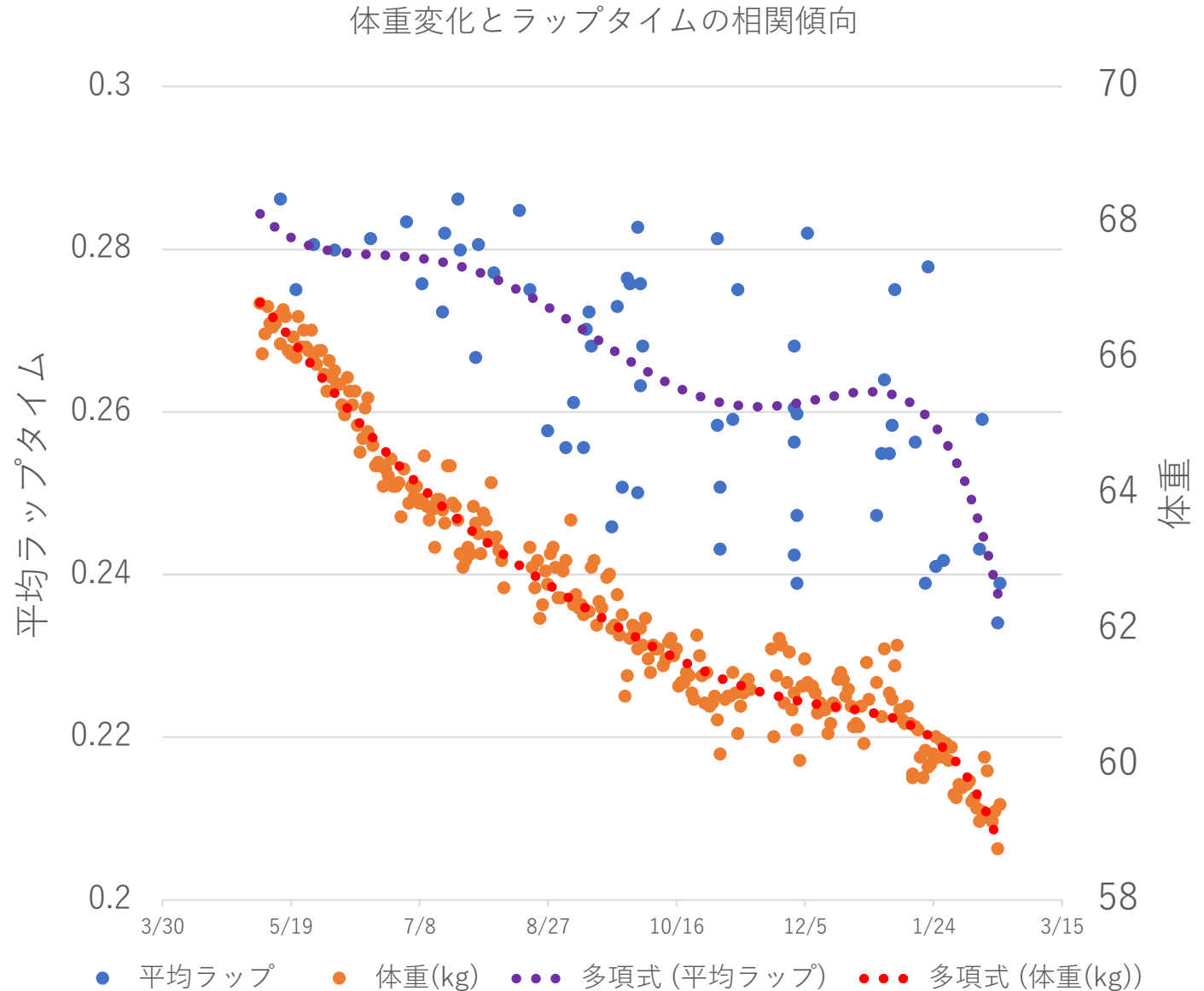


相関ありそう！

- 完全相関ではないが、**体重変化とラップタイムの間には、相関がありそうな結果が出てきた。**
- Webでも、同様の記事がでてきて、試しに計算してみると、ピッタリ！

2020年二子玉ハーフ2時間15分：
 $135分 \times 60Kg \div 67Kg$
 $\doteq 120.85分(2時間強)$

2023年は2回2時間切っているので、
この計算通り♪



副次効果の考察

- 今回のRunning Speed Upは、変化タイミングを考慮すると、減量と下半身の筋力Upが支配的であったと考えられる。
- また、体重変化ない時にもタイム向上継続している事から、厚底シューズと黒川さんのフォームアドバイスも効果も後押ししていると推測される。

体重 12% 減少 (8Kg)



歩幅1.2倍 & 筋肉
関節負荷軽減

下半身筋力増強 (足・お尻)

<https://life-size.site/>



LIFELOG大井町
畑さん

https://www.instagram.com/kuro_ryo/



プロランニングコーチ
黒川遼 (代表)



厚底
シューズ

骨盤5度傾
斜フォーム

最後に

- パーソナルジムで、カロリーコントロールを勉強し、筋トレを初めて、色々な効果がでてきて、ほんとによかったです♪
- ぽっちゃりお腹が無くなって、奥さんにも喜んでもらった以外にも、血液検査でも良い結果がでたのもうれしかったです。
- ランニングSpeedの向上は、全く自分は予想していなかったので、とてもびっくりしました。
- 皆さんも、カロリーコントロールを始めて、幸せな人生に1歩近づいてみませんか？

次回は、2023年3月5日の東京マラソンで、何か効果が感じられたら、動画をつくるかもしれませんので、お楽しみにしてくださいね(^^)／