

A silhouette of a person performing a yoga pose (Tree Pose) against a sunset background. The person is standing on one leg with the other leg raised and foot on the inner thigh. The background shows a beach, ocean, and mountains under a dark sky. There are several translucent bubbles of various sizes scattered throughout the scene.

CALORIE-CONTROL TIPS

在宅勤務で健康維持向上皆さんいかがですか？

もしかして、何か変えていかなきゃ♪って、思われていないですか？

Hiroaki Takahashi

2022/8/29

Version 0.5



目次 CONTENTS

- INTRODUCTION
- プログラムの中で、学んだこと
 1. 現状把握
 2. 実行PHASE
 - 食事：朝食・昼食・夕食・間食
 - 運動：日常消費・運動消費・筋トレ消費
 3. 結果
- まとめ
- APPENDIX.

INTRODUCTION

- コロナ感染拡大で、在宅勤務が長引いている人が、沢山いらっしゃいます。
- 時々、世間話の中で、「通勤しなくなって、自宅で動かないので、太ってしまった」などの声を聴きます。
- 自分も同様に、2-3キロ増えてしまった感じでした。
- 奥さんから、「ぽっこりお腹なんとかしてよ」と言われてました。
- そこで、**世の中でも流行っている“PERSONAL TRAINING GYM”を、体験**してみることにしました。
- 5月から始めて、8月現在で66.5KG→63KGまで、リバウンドなく落ちてきました。
- この体験の中で、沢山LEESON & LEARNTができたので、皆さんと共有したいと思います。
- 同じ悩みをお持ちの方に、少しでも行動いただけるきっかけになればと思っています。



お世話になった パーソナルトレーニングジムの トレーナーさんのご紹介(参考)

- 畑 恒平さん
- “LIFE LOG 大井町”のトレーナーさん
- [HTTPS://LIFE-SIZE.SITE/](https://life-size.site/)

自分は、継続するために、自宅から通いやすい大井町周辺のパーソナルジムを探しました。

体験レッスンをやられている所が多いので、4カ所まわって、トレーナーさんと実際にお話しながら、自分い合いそうな方、価格も含めて検討しました。

結果、まわった中では、一番自分の体型や生活スタイルに合わせて、寄り添いながらご対応いただけそうなので、今回お世話になる事になりました。

なぜ、体重減らしたい？

- 今一度、何のために、体重を減らしたいんですか？て、考えてみませんか？

みんなそれぞれ、色々な理由があると思いますが…

ぽっこりお腹はカッコ
悪いと、奥さんに
言われた(自分)

健康診断で、メタボ
と言われた(自分)
血液検査でもC判定
(自分)

いびきがうるさ
いと言われる。

このままだと
将来病気に
なりそう。

モテたい♪

なんとなく
体が重い

昔着ていた服を
再度着たい

つまり……一言で言うと……

“幸せ”に“健康”に暮らしたい(^^) /

という事では、ないでしょうか？



減量・ダイエットは、自分は“ツライ”・“しんどい”・“苦しい”というイメージを自分は持っています。これは、“幸せ”ではないので、きっと続かなくなると、考えました。

そこで、“どうやって、楽しくやっていくか？”を、一緒にトレーナーの方と相談しながら、学ばせていただきましたので、これを後述で、共有していきたいと思います。

Note: 個々人での身体状況や生活慣習が違うので、同じような効果ができるか？は、分かりませんので、あくまで参考として、ご覧いただければと思います。

自分が、気になったフレーズ！

- 自分が、このプログラムの中で、いくつか気になった・気に入ったフレーズがあるので、ご紹介しながら、次項以降で、TIPSを紹介していきたいと思います。

減量は、食事8割・運動2割！

無理しすぎのダイエットはトレーナー外れると、リバウンドする

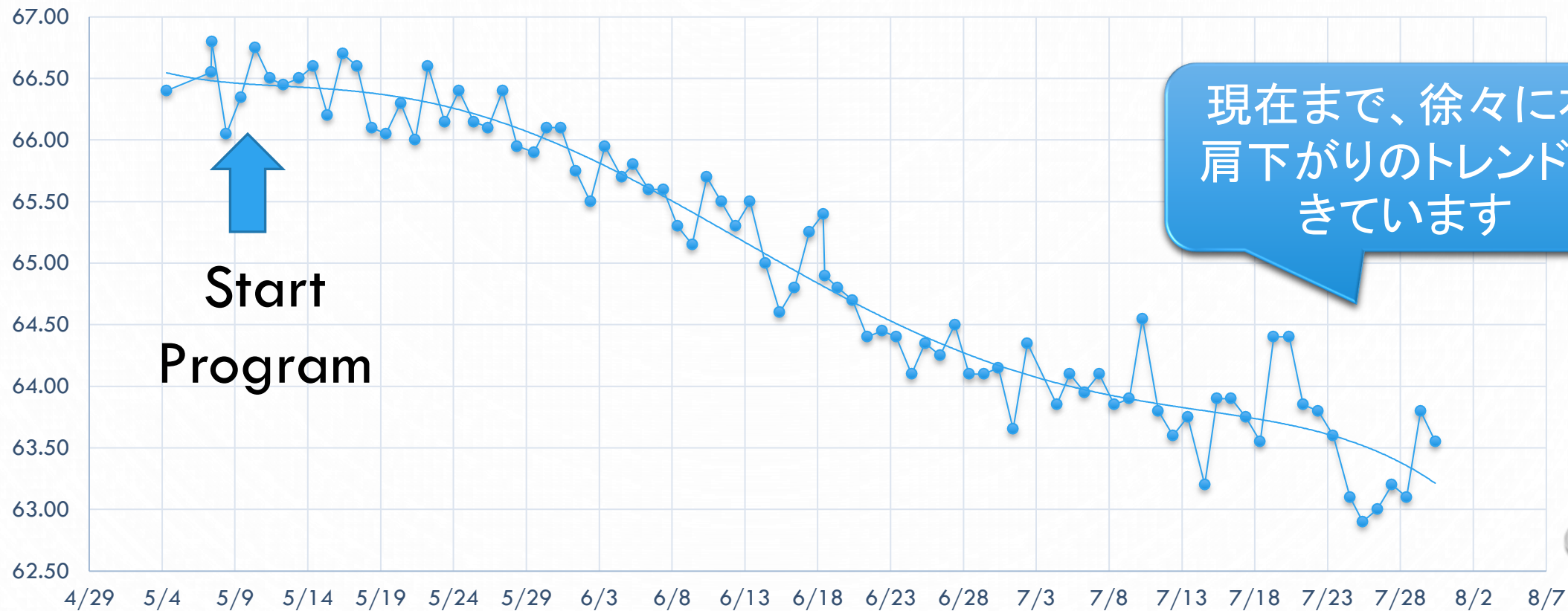
好きな物は、完全に止めるのではなく、減らして種類を変える



つまり、どうやって、自身の食習慣を楽しく変えながら、継続可能な物にしていけるか？って、事が大事と感じました。

TREND OF WEIGHT

体重(kg)





プログラムの中でやっ た事や学んだこと

LESSON & LEARNT

1. 現状把握



1-1. 現状把握

- エンジニアの仕事と同じで、まずは、現在の自分の状況を知るのが必要だと思います。
- このベースラインを、トレーナーの方と分析・相談をしていきました。
 - **体重計**: 毎日同じ測定。自分は朝シャワー浴びた後に、測定しています。データ転送をBLUETOOTHでスマホにできる物を使っています(前述のグラフのような感じで)
 - **食事の記録**: スマホのアプリが良いと思います。自分は、MYFITNESSPALというアプリを使っています。自分はGARMINのスマートウォッチを使っていて、データ連携が容易なので、最初は無料版を使っていました。目的は、総カロリーと、タンパク質・脂質・炭水化物の摂取量の把握です。
 - [HTTPS://WWW.MYFITNESSPAL.COM/JA](https://www.myfitnesspal.com/ja)
 - **活動計**: 自分はGARMINスマートウォッチを使っていますが、アップルウォッチでも、スマホの歩数計でもOKと思います。自身がどの程度、普段、活動消費をしているか？を、トレンド記録できればOKと思います。

元々、体重は毎日測定していましたが、食事の記録をつけるのは、記録するだけで、自身で食事の内容や量を意識するので、毎回気を付けるようになるので、効果絶大です！！！！

参考:”MY FITNESS PAL” 食事記録アプリ

MyFitnessPal: カロリー計算

MyFitnessPal, Inc.
広告が表示されます・アプリ内購入あり

4.4★ 251万 件のレビュー
1億+ ダウンロード数
エディターのおすすめ
全ユーザー対象



他のデバイスへのインストール

このアプリは、お使いのデバイスの一部で利用できます



スーパーコンビニで買った物の添付のバーコードを読み込むだけで、Data Baseに登録があれば、総カロリーや栄養素が簡単にスマホで追加可能です。

登録が無い物なども、自分でも登録ができますし、**あまり神経質にならず**、似たようなメニューを登録をしていくのが良いと思います♪

記録し続けると、後述の統計やグラフなどで、推移を確認でき、分析も可能になります。

分析すると、更に意識あがると思います。

1-2. 現状把握 (食習慣・摂取カロリー・栄養素)

日付	ミール	カロリー	脂肪 (g)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)
2022/5/9	朝食	736.5	15.8	120.8	28
2022/5/9	夕食	973	17.9	119.9	32.4
2022/5/9	おやつ・間食	20.4	0.2	6.6	0
	Total	1729.9	33.9	247.3	60.4
2022/5/10	朝食	668.8	9.4	126.5	19.3
2022/5/10	夕食	964	8.4	102.8	52.4
2022/5/10	おやつ・間食	20.4	0.2	7.3	0
	Total	1653.2	18	236.6	71.7
2022/5/11	朝食	702	15.1	111.2	33
2022/5/11	夕食	1041.5	13.6	140.5	21.5
2022/5/11	おやつ・間食	0	0	0	0
	Total	1743.5	28.7	251.7	54.5
2022/5/12	朝食	276	1.9	45.1	19.6
2022/5/12	昼食	421	9.3	54.1	30.2
2022/5/12	夕食	785.9	5.6	118.9	22.7
2022/5/12	おやつ・間食	283.4	8.2	52.6	6
	Total	1766.3	25	270.7	78.5
2022/5/13	朝食	279	0.5	49.9	18.7
2022/5/13	昼食	647	19.3	82	26.4
2022/5/13	夕食	917	23.3	97.6	25.9
2022/5/13	おやつ・間食	95	0	23.5	0
	Total	1938	43.1	253	71
2022/5/14	朝食	278	1.2	46.4	18.8
2022/5/14	昼食	432	9.4	60	30.7
2022/5/14	夕食	1075.8	16.3	90.4	32.2
2022/5/14	おやつ・間食	95	0	23.5	0
	Total	1880.8	26.9	220.3	81.7
2022/5/15	朝食	281	2.2	47.5	18.5
2022/5/15	昼食	885.5	15.7	110	24.7
2022/5/15	夕食	743.7	15.7	31.3	24.5
2022/5/15	おやつ・間食	36	0	5.1	5.1
	Total	1946.2	33.6	193.9	72.8

日付	エクササイズ	エクササイズ目標	歩数
2022/5/9	Garmin Connect calorie adjustment		209
2022/5/10	Garmin Connect calorie adjustment		354
2022/5/11	Garmin Connect calorie adjustment		392
2022/5/12	Garmin Connect calorie adjustment		427
2022/5/13	Garmin Connect calorie adjustment		418
2022/5/14	Garmin Connect calorie adjustment		417
2022/5/15	Garmin Connect calorie adjustment		867
2022/5/15	ランニング/ジョギング(時速 8.4 km、7.2分/km)		1105

会社に通勤をすると、大体300-400Kcal消費。土日でランニングなどをすれば、500-1000Kcalくらい消費という感じで把握。

2022年5月11日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	食塩
量							
はなまるうどん・すり麦_はなまるうどん_1個	125	11g	4g	10g	—mg	193mg	—g
はなまるうどん・おにぎり_1個	185	30g	1g	8g	0mg	0g	0g
はなまるうどん・揚げ入り_揚げのうどん(約)1人前	414	84g	10g	10g	—mg	1,088mg	—g
夕食							
エリンギ・味噌ダレ_ブロッコリー250g(約)500ml	235	23g	0g	0g	—mg	143mg	22g
BUNTORI_ザ・プレミアム・モルツ(希釈)エール_350ml	161	11g	0g	2g	—mg	14mg	10g
ALLYNOTO_生鮮チキーン_438g	240	27g	17g	10g	—mg	—mg	—g
花いんげんの揚げサラダ_トッピング(約)82.9g	15	3g	0g	0g	—mg	0mg	2g
ご飯(白米)_ご飯(白米)125g(約)	215	40g	0g	3g	—mg	1mg	—g
生野菜_きゅうり(キュウリ)_50g	7	2g	0g	1g	—mg	1mg	—g
惣菜_豆腐_60g	170	34g	1g	0g	0mg	0mg	33g
おやつ・間食							
伊勢屋_おーい茶茶_525ml	0	0g	0g	0g	0mg	45mg	0g
CRAFT BOSS BLACK-CRAFT BOSS BLACK_500ml	0	0g	0g	0g	—mg	200mg	—g
合計	1,745	253g	28g	30g	—mg	3,882mg	47g

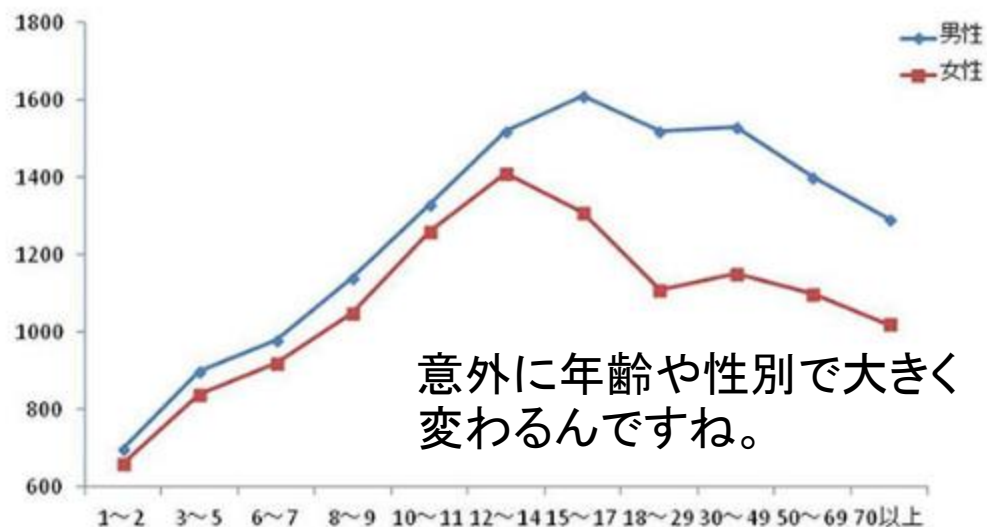
プログラム始まる前の食事と同じくらいの食事摂取は、自宅ご飯の時間が1700-1800Kcal。外食で飲みに行くと、2000Kcalくらいであることが分かってきた。

脂質を取りやすい食事であるので、低脂肪をターゲットにして、高たんぱくとした食事に変えていく事をアドバイスいただいた。

1. 現状把握（基礎代謝）

- 念のため、WEB SITEで、基礎代謝を計算すると、自分の場合1478KCALでした。これは、自分が体重計でもでてくる値(1541KCAL)と大きなGAPがない感じでした。

基礎代謝の年齢別変化



意外に年齢や性別で大きく変わるんですね。

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準2015年版策定検討会報告書より

<https://halmek.co.jp/beauty/c/bbody/2681>

基礎代謝量

ホーム / 基礎代謝量 / 基礎代謝

生命を維持するために必要なエネルギー量である基礎代謝量 (BMR) を計算します。

年齢 55 歳 男 女

身長 169 cm

体重 66.5 kg

基礎代謝量 1,478.0585 kcal

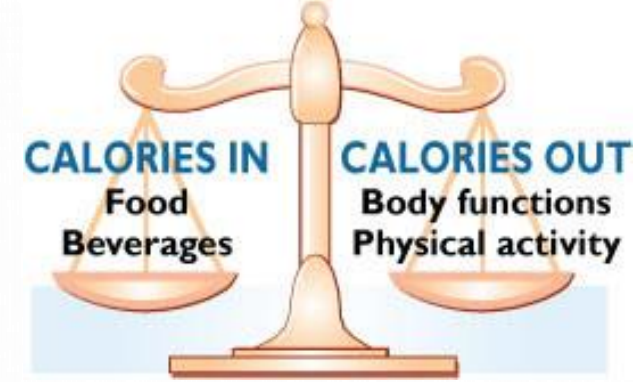
計算式

ハリス・ベネディクト方程式(改良版)を使って基礎代謝量を計算しています。

- 男性: $13.397 \times \text{体重kg} + 4.799 \times \text{身長cm} - 5.677 \times \text{年齢} + 88.362$
- 女性: $9.247 \times \text{体重kg} + 3.098 \times \text{身長cm} - 4.33 \times \text{年齢} + 447.593$

<https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228736>

1-3.目標設定・アドバイス



• 基礎代謝1470K + 活動消費300K = **1770 K**

→ **合計接種可能最大カロリーと暫定的に決定し、今後の目安にする事になりました。**

- これ以上摂取していけば、体重は増加↑(現状把握でモニタした感じだと、ややオーバーしていたので、微増傾向が続いていた事も確認できた)
- これ以下摂取であれば、体重は減少↓(**僅かに減らす事で、継続でき、リバウンドしない微減を狙う**)

POINT! 急激に大幅な減量は、健康を害し、且つ継続できないので、ほとんどの場合リバウンドするので要注意

• 次にトレーナーさんから、以下の具体的な目標設定と、アドバイスをいただいた。

• トータルカロリーに着目するだけでなく、朝・昼・晩に分けた目安・目標を立てた

• **朝食:300K 昼食700K 夕食700K 間食 60-70K**

• 今まで朝食を摂る習慣がなかったが、摂るように勧められた(空腹が続くと溜め込み、太りやすい為)

• 夜を少なくして、活動している朝・昼に接種カロリーを寄せていく。

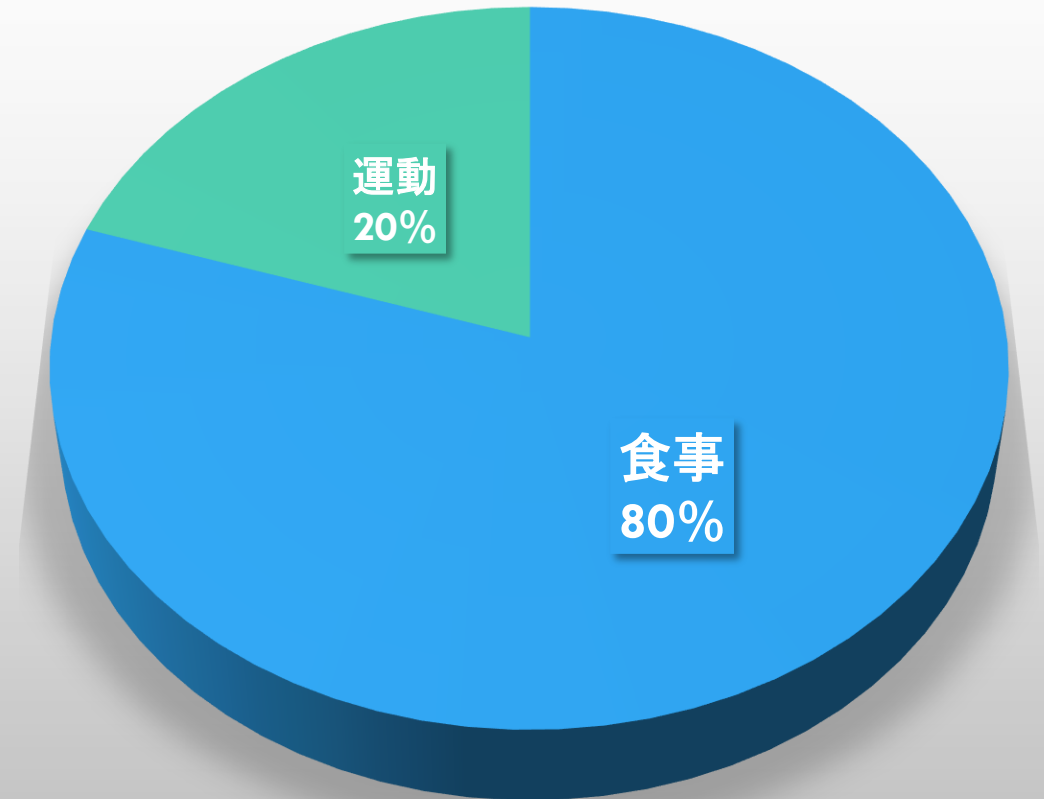
• 満足感を維持しながら、選択するメニュー・食品を変える為に、1日で摂取する栄養素にも着目する。

- **炭水化物 250グラム以下**
- **脂肪 40グラム以下**
- **タンパク質 100グラム以上**

こんな事を考えて食事したことが無かったので、最初自分できるか不安でしたが、とりあえずチャレンジ(^^)

2. 実行PHASE (食事の工夫)

いただいた具体的なアドバイスや、
自身で参考になったなーという事を、
数点ご紹介していきます



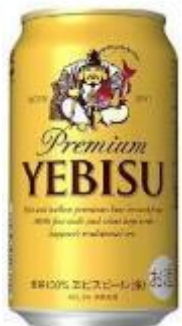


自分にとって、大きなチャレンジ

- まず最初に、皆さんに言っておきたいことがあります。
- 自分は、皆さんと同じ？、もしくは、皆さん以上に、お酒や脂っこい食事が大好きです！
- そんな状況と向き合いながら、工夫するのは、自分にとって大きなチャレンジでした♪

アルコールの変更

- カロリーコントロールの為に、大好きなお酒を止めるのは、自分にはできないので、トレーナーさんからのアドバイスで、以下を実施しました。
- **アルコールの多幸感を楽しみながら**、変更をしていってみました♪



350m缶ビール
147Kカロリー



350m糖質ZERO
81 Kカロリー



白ワイン
88K × 3杯 = 264カロリー



ハイボール
71K × 2杯 = 142カロリー

お酒だけで、188K Cal
の削減が1日で可能♪

-66K decrease !

-122K decrease !

TIPS:

ビールは、他の銘柄でも低カロリーの物が多種でているので、色々と楽しみながら試してみると良いと思います！

ハイボールは、自宅ではしっかりメジャーで**シングル30ccを計量して、大きなグラスで沢山炭酸を入れて飲むと、良いです**。目分量だと多めにいれちゃいます(笑)。加えてソーダが多いと、長くゆっくり楽しみながら飲めるので、杯数を抑えられる事に、気が付きました。

朝食

- 実家出てから、朝食を摂る習慣がなかったので、少し戸惑いがありました。
- 総摂取量が増える気がしていたのですが、トレーナーさんから、蓄積されにくくなり、夜を減らすことにより、効果がでてくるという説明をいただき、実践してみました。
- また、朝食は日中の活動に必要なエネルギーを得ることが必要なもので、筋肉になりやすいタンパク質だけでなく、敢えて炭水化物を摂取する事をすすめていただいて、現在は以下のような構成になっています。



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



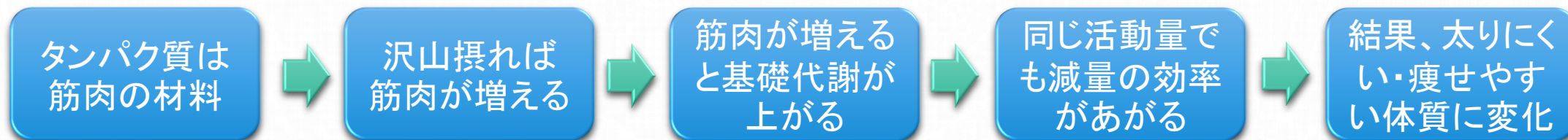
小さな
50-60グラム

朝食

	カロリー kcal	炭水化物 g	脂肪 g	タンパク質 g	ナトリウム mg	糖分 g
7&i サラダチキンバー スモークペッパー - サラダチキンバー スモークペッパー, 60 g	59	0	1	13	354	0
choice - ゴールデンホエイココア, 1 g	121	4	2	22	0	0
おにぎり・昆布 - おにぎり, 0.5 個	95	20	1	2	245	0
フードを追加 クイックツール	275 of 300	24	4	37	599	0

なんでタンパク質を多く摂るといいの？

- ダイエットの時にタンパク質を多く摂ると良いと聞いた事があるけど、そもそもなんでしたっけ？



また、主な栄養素の中で、タンパク質は、一番脂肪に変化しにくい性質をもっている。脂肪を溜め込む事は、結果肥満につながり、心筋梗塞をはじめとする循環器疾患のリスクを上げてしまうので、できる限り筋肉を増やし、脂肪を減らす食事にしていくのが理想。

脂肪に変化しやすいランキング：

1位 脂質



2位 炭水化物

3位 タンパク質



畑さん解説

DIT(食事誘発性熱生産)

タンパク質の消費活動で内臓が使われる。

結果として内臓がエネルギーを消費。これは、基礎代謝増加より大きな効果が期待されますので、すごく大事です。

ご飯の後に汗が出る、体温が上がるのは、内臓が活性化されているからなんです♪

という事で、自分もタンパク質を100グラム以上に増やしてて、脂質を40グラム以下を狙っていきましょうということになりました。

参考：コンビニのチキンバーがすごい！



自分全く興味が無かったので、気が付きませんでした。が、大手コンビニ各社では、かなりの種類のサラダチキンが現在売ってます♪

味もプレーン以外にも、様々で自分が好きなのは、バジルやスモークペッパーが好きです。

Note :

購入する時には、タンパク質の量だけでなく、脂肪や炭水化物が少ない物を選んでいくのが、ポイントのようです。

昼食(外食)

- オフィス出勤の時には、ちょっと試行錯誤しながらやっています。
- トレーナーさんからは、できる限りお刺身定食みたいなのに変更していきましようって言われていますが、中々手頃で近くでなくて、探している感じです。
- 麺類がどうしても多くなってしまっていますが、最近、躊躇なく言えるようになったのは、『ごはん半分をお願いします♪』(最初はなんか恥ずかしかった(笑))



はなまるうどんも、カシワ
天と卵で700K以下達成



定食は、ごはん半分以下に♪



天ぷらトッピングを避けて(^^)



ココイチもハーフが
あるのを発見！



ポテトを枝豆コーンにすると、マックでも500K前後まで減らせる

本当は、野菜好きであれば、もっとサラダなど増やした方がほんとはいいですね～。

昼食(自宅)

- 自宅では、晩御飯の残りと、パックごはんを組み合わせたり、コンビニの麺類などを選んで700K以下にしています。お弁当でも、700K以下は沢山あるので、豊富に選べます。お魚が入っているのが、低カロリーで美味しいです。



マイバスの栄養士監修弁当



パックご飯も色々試してみます。最初、こんにやく系のマンナンご飯(150K)を多用していました。ちょっとベチャっとする感じ。

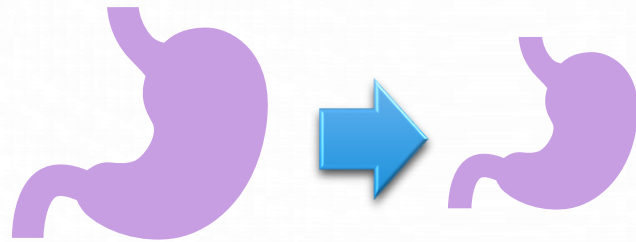
次に、西友の“へるしごはん”(163K)を。これは大麦入りで、美味しく且つ通常のパックご飯の252Kに比べるとかなり抑えられます。最近のお気に入りです♪



新たに試したのが、セブンイレブンの冷蔵の焼き魚。電子レンジで温めてすぐ食べられて、ホッケ美味しかったです(189Kでタンパク質19.8グラム)。他に5~6種類でているので、順次試してみようと思います。

昼食 気づき LESSON & LEANT

- 今まで、夕方お腹空きそうだから、しっかり食べようという意識があり、大盛りや揚げ物などを食べる事が多かった。
- しかし、“お腹が空けば、その時点で、コンビニでチキンバー食べればいいや♪”って、思えるようになって、過度に食べるのを抑えるようになってきた。
- これを続けてきたら、**少しずつ胃が小さめにきつとなってきた**、少量でも満足感を得られるように、脳が騙されてきたような気がしています(^^)/



夕食(自宅)

- 自宅は、奥さんが元々色々低脂質となることを考えてくれていて、お酒を飲まなければ、十分600Kを下回る量でしたので、大きくおかずは変更をしませんでした。**お肉は脂を切り落としてくれて、お魚を増やしてくれています。**
- **ご飯だけは、夜は減らして自分は50-60グラムに変更**しています(写真のお茶碗は奥さんのです)



ぶり大根



チキンの味噌麴焼き



肉じゃが

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、『**麺半分をお願いします**』とお願い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。



この五目野菜ラーメンは、麺半分でオーダーしたもの。
徐々に胃が小さ目になってくると、この量でも満腹感を脳は得られるようになってきます♪

居酒屋さんでは、唐揚げではなく、お刺身盛り合わせを積極的に♪



赤身ステーキを選んで、おつまみに。



日曜日には、たまには焼肉もいく事も。1枚15グラムで計算して、赤身を中心にこちらも頼んでいくと、700Kちょっとでおさまる事が分かってきました♪
(**焼肉あきらめなくてOK!**)

夕食 気づき LESSON & LEANT



- 最初、**ごはん50グラム(2~3口)**は、かなり抵抗があったけど、不思議と慣れてきた。
- 夕方に間食で、チキンバーを食べるので、夕食時の空腹感が軽減されているので、過食しなくてもOKになってきた。
- 外食時も、記録を取る事で、**1つ1つの食品を意識**することで、オーダー時に脂質が少ない物を選択して、且つ頼み過ぎないようになってきた。
- この結果、昼食同様に、**恐らく胃が小さめになり、爆食しなくても脳が満足感をえられる**ようになり、**多幸福感**をえられるようになってきた。
- 一見NGな焼肉なども、工夫次第で、我慢せず食べれるのも分かってきた。
- 後述するが、時々700Kを超えても、翌日以降のコントロールで、減少傾向を継続できる事も分かった。なので、飲み会や友人との食事会などは、我慢せずいく事ができると分かった。



間食

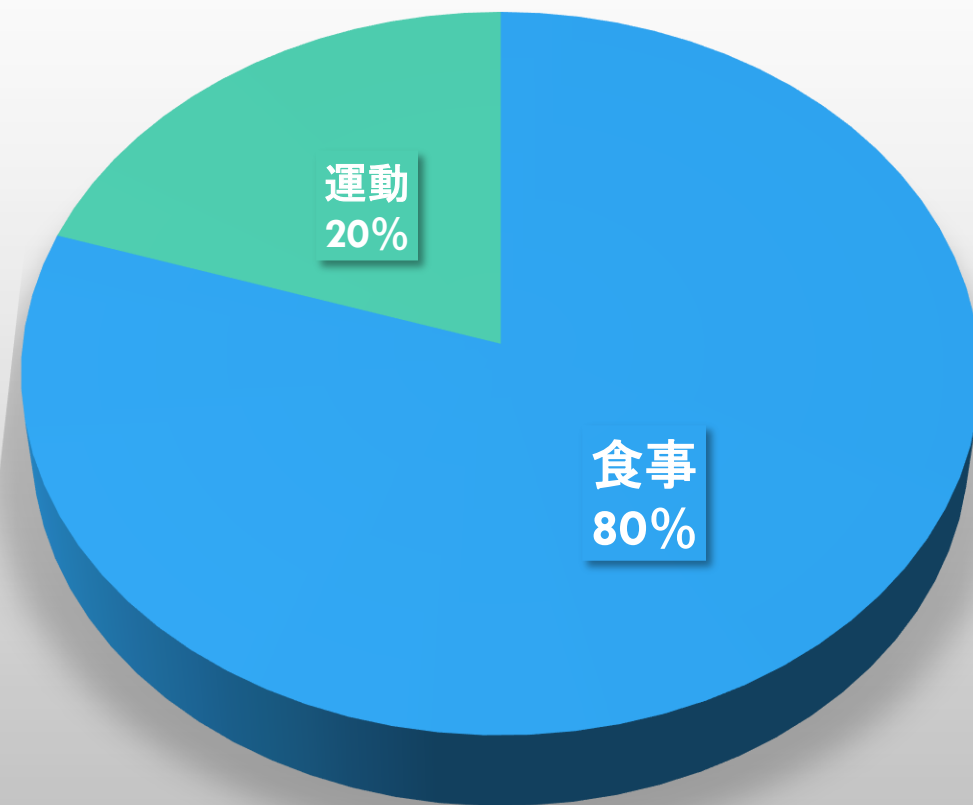
- 元々、間食は、空腹感がでてきた時以外は、あまりしない方だが、アドバイスもらって、以下を気を付けている。
 - 夕方の工夫感がでてきた時には、以前は脂質が多いチョコレートを食べていたが、**低脂質・高たんぱくのチキンバーに変更した**
 - スポーツドリンクも飲み過ぎると、カロリー増えるので、**運動時以外は他のZEROカロリーのドリンクを選択**。
- たまに周辺の方からいただく、甘い物などは、習慣的に摂取する物ではないので、食べてもOKとのこと(目的は日常的に摂っている物の中身を変える事なので)



3. 実行PHASE (活動・運動)

ここまで、8割の食事の工夫について共有してきました。

ここからは、残り2割の運動についてふれます。

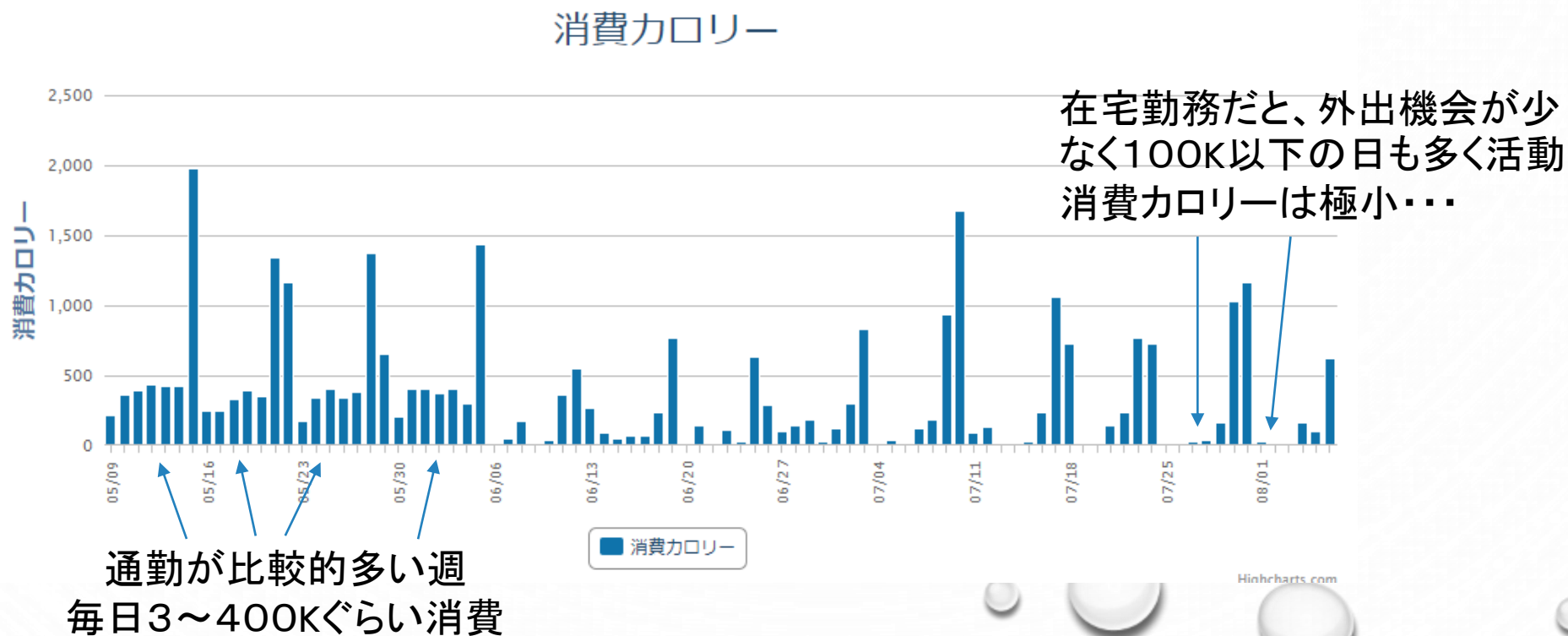


運動について

- 自分は、全然体育系でもなく、スポーツマンでもない55歳です。
- 4～5年前に、飲み屋さんで酔った勢いで、誘われた東京マラソンに、抽選に当たってしまったから、週末ランニングをするようになりました。
- それまでは、たまにマイブームで、スタジオプログラムやプールなどをチャレンジする物の、**習慣化できませんでした。**
- これは、具体的な目標がなく、漫然とやっていたからなんだろうなーと今は思っています。
- 自身の身体を、健康状態に近づける為に、有酸素運動や筋トレが良いと言われていますが、これをどうやって習慣化するかは、ほんとに大変な課題と自分の経験からも思います。
- コツがあるとすれば、
『何か達成感を得られる具体的な目標を作る事(ギリギリ手の届く目標)』
『やっていて楽しいと思えるものを見つける事』
『自分の生活パターンに組みやすい物を模索する』 という事でしょうか。
- 食事8割に加えて、2割の運動の習慣化も考えてみませんか？
- 今回のプログラム中で自身の状況も整理・共有します。参考や何か気づきになれば、ウレシイデス。

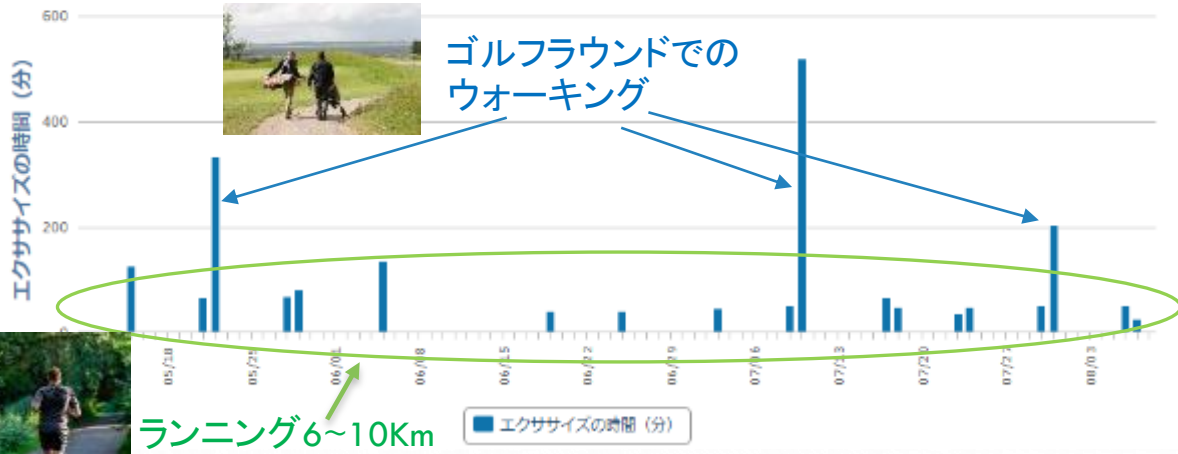
日常活動消費カロリー

- スマートウォッチの記録を改めてみてみると、平日に通勤をするときと、在宅勤務では、明らかな差異があることが自分でも確認できた。
- 感染症が落ち着いている時には、自分にはできる限り、オフィス勤務をしようと考えています。



運動消費時間・カロリー

エクササイズ的时间 (分)



消費カロリー



2年前のコロナ在宅勤務の時には、朝の仕事の前に、ランニングなどもしていたのですが、自分は習慣化できず断念(涙)

基本的にこのような感じで、土日に、ランニングを1時間ちょっとやったり、ゴルフのラウンドで歩いたりとする感じがやっとです。

この統計には、5月からの週1日のパーソナルジムでの50分の筋トレは、記録に入っていない感じです(ガーミンでの簡単なLog方法勉強不足(笑))。

カロリー的には、週末には平日に比べて、1日500-1000Kぐらいは消費している感じです。でも、週末の外出などで、カロリー多めになるので、とんとんに戻す効果に使われると考えてよさそうなコメントをいただきました。

→外食も楽しみたいので週末の有酸素運動もできる限り続けていこうと思っています。



畑さん解説

パーソナルトレーニングの消費エネルギー
スクワットやベンチプレスなどハードなウエイトトレーニングは50分ほどで、300~400程消費。
体の使い方のステップなどコンディションとウエイトトレーニングを組み合わせると200~300程となります。

運動消費：筋トレ@LIFE LOG大井町



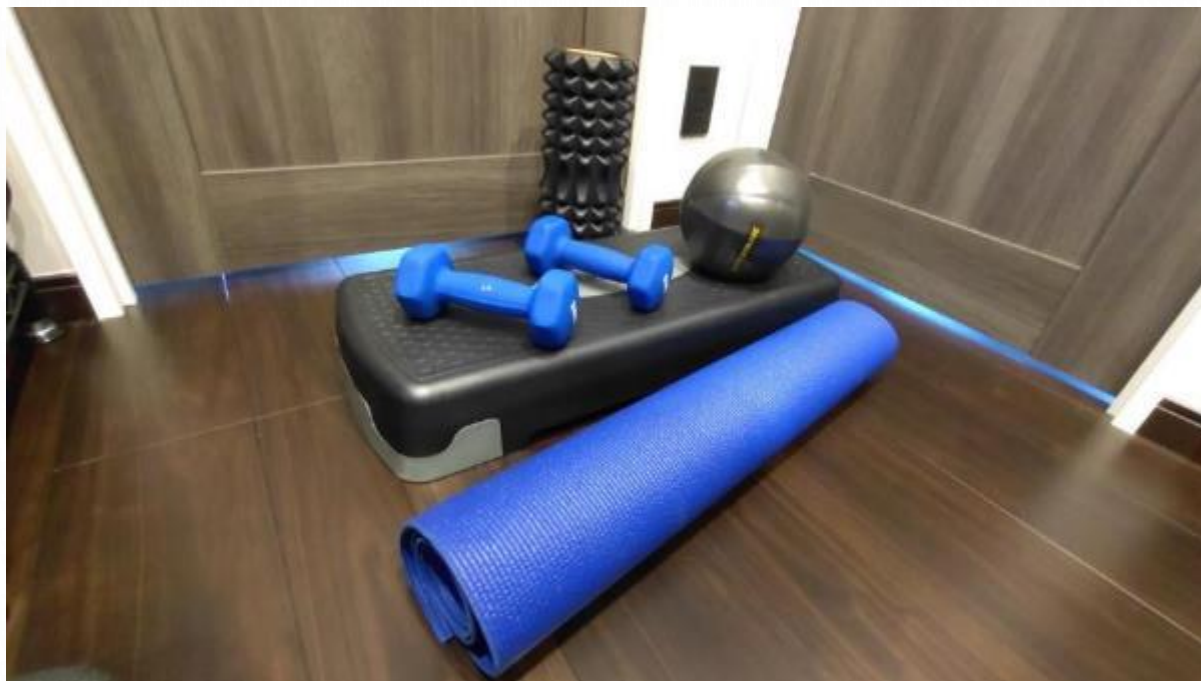
- 今まで、筋トレをしっかり学んだ事がなかったので、現在パーソナルジムで勉強中です。
- 主に、基礎代謝をあげる為に、筋肉量をあげることを目的と聞いています。
- 50分の中で、下半身・上半身の筋肉を大きくする物や、ランニング時に痛めいた膝対策に、内腿の筋力増強をしてもらっています。
 - 内腿の痛みは、確実に減ってきています♪
- 最終的には、自宅や一般のジムで自身で筋トレを続けられるようなやり方や姿勢を、身につけることができればいいな一つて思っています。



畑さん解説: トレーニング効果で大切な事

- トレーニングをすることによって、**筋肉、肝臓内のグリコーゲンを枯渇させる事によって、食事から炭水化物を摂取しても体脂肪にならないようにすることが大切**です。
- **運動をする事で、枯渇した分、食べても太りにくくなります。**
- エネルギーが充満している時に、炭水化物を摂取してしまうと、**溢れた分を体脂肪として蓄えます。**
- また、脂質と炭水化物を一緒に摂取する事で、中性脂肪として蓄えやすくなります。
- タンパク質と脂質では、お互い合成しにくいので、体脂肪としての蓄積を防げます。
(この原理が、糖質制限ダイエットやケトジェニックダイエット)

運動消費：筋トレ@自宅



- 自宅で、筋トレを習慣化したく、挑戦中（今はまだ夢ですが）。
- パーソナルジムで教えてもらったものの中で、比較的自重でできて、自分にも分かりやすいフォームの物を試しています。
- 朝ごはん→オンライン英会話→筋トレ→シャワーというルーチンを作ろうとしています。

在宅勤務時：20分くらい
ストレッチ
スクワット2種類
ステップ台でお尻と内腿の筋トレ
小さいバランスボールの腹筋
膝を床につけての腕立て伏せ

出勤時：5～10分くらい
ストレッチ
スクワット1種類
ステップ台でお尻と内腿の筋トレ

3. 結果

まだ、道半ばですが、ここまでの結果などを共有します。

統計結果@8月上旬

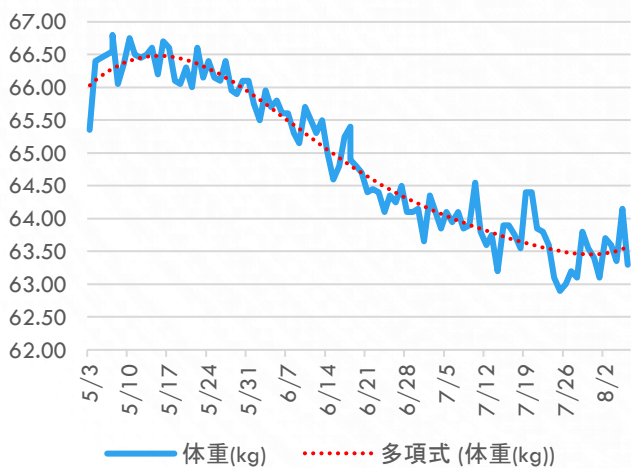
- 5月GW明けからの3か月で、トレーナー畑さんの想定通り、**減量成功を確認できた**♪
 - 体重: 66.5→63.5Kグラム
 - 体脂肪: 22.5→21%
 - 骨格筋率: 35→36.5%
 - 基礎代謝: 1560→1520Kカロリー



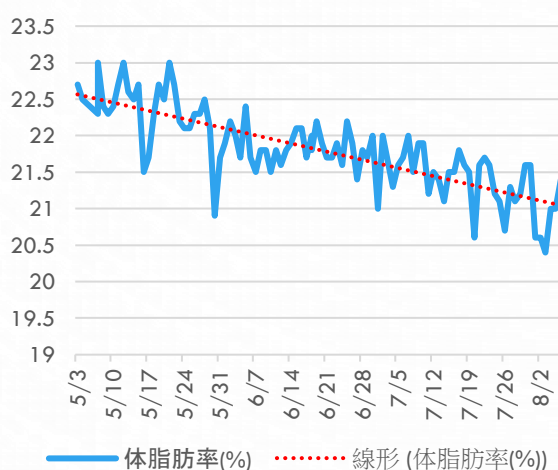
畑さん解説

基礎代謝が落ちるのは体重が落ちると落ちていきます。
※体重分の重力が落ちると、減量で筋肉量が落ちるから。
体脂肪の落ち幅が筋肉量より多い場合は体脂肪率が下がる。
これはいいダイエットができています証拠となります。

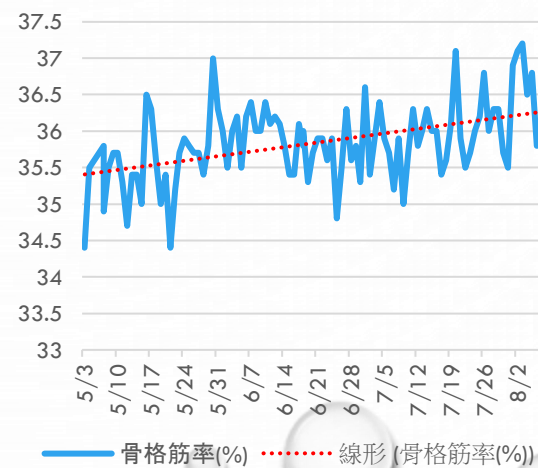
体重(kg)



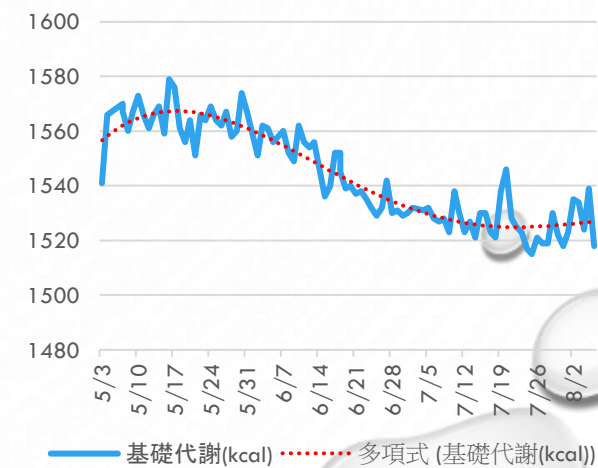
体脂肪率(%)



骨格筋率(%)



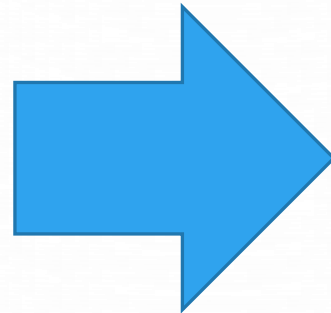
基礎代謝(kcal)



ぽっこりお腹の結果@8月上旬

- 今回のテーマのぽっこりお腹については、奥さんからは、『だいぶ減ったね！トレーナさんすごいね♪』と、高評価してもらった。
- しかし、奥さんの合格点までは行っていないようで、ぽっこりお腹を引っこめるまで、継続する必要があります・・・(笑)

5月上旬



8月上旬



ベルトの穴も1つタイトになったので、確実に減量効果によって、改善方向にいいそう。

奥さんに合格点がもらえるようになったら、維持する方法を学んでいければと思っています♪

まとめ



サマリー

- 最近の在宅勤務が多くなり、体重増で悩まれている自分のような減量初心者の方に、少しでもお役に立つことがあれば、という思いで共有させていただきました。
 - 幸せな人生の為に、カロリーコントロールを、楽しみながら・学びながら習慣化してみましよう
 - その為に、現状把握の為に、簡単に記録できるアプリを導入していきましょう。
 - 理論を学び、腹落ちすると、楽しく、色々と試したくなります。沢山のコツがあります♪
 - 好きな物を完全に我慢するのではなく、どうやって質や量を変更するかを楽しく学び試してみましよう。
 - 高たんぱく・低脂肪で1日3食摂り、間食もうまく使いながら、胃の縮小を目指し好循環にしましよう。
 - 運動は、個々人の身体状況や、生活環境もあるので、徐々に習慣化できるものを模索していきましよう。
- 最初、初心者で自信ない方は、自分のように数か月トレーナーさんについて、学ぶのも良いと思います。

最後に

充実した仕事して良い人生にするために、自身と家族の健康について、今後も楽しく学び実践していきましょう♪



The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes and shapes, scattered across the top and bottom edges. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

APPENDIX.

健康診断推移 2018年～

どうにか改善できないかと、以前から思っていた・・・

		2022/1/20	2021/1/19	2020/1/9	2019/1/9	2018/2/8
		定期健康診断	定期健康診断	定期健康診断	定期健康診断	定期健康診断
身体計測	身長 (cm)	169.6	169.6	169.3	169.3	169.5
	体重 (kg)	65.9	66	62.9	64.5	64.8
	BMI (kg/m ²) 18.5~25.0未満	22.9	22.9	21.9	22.5	22.6
	腹囲 (cm)					
	0.0~84.9以下	88.5	87	87	87	86
血液検査/肝臓	AST(GOT) (IU/l) 30.0以下	25	28	22	26	24
	ALT(GPT) (IU/l) 30.0以下	20	23	16	16	17
	γ-GTP (IU/l) 50.0以下	63	59	37	38	38
血液検査/脂質	中性脂肪 (IU/l) 30.0~149.0以下	74	106	71	111	121
	LDLコレステロール (IU/l) 60.0~119.0以下	106	112	163	167	158
	HDLコレステロール (IU/l) 40.0以上	58	61	66	64	59

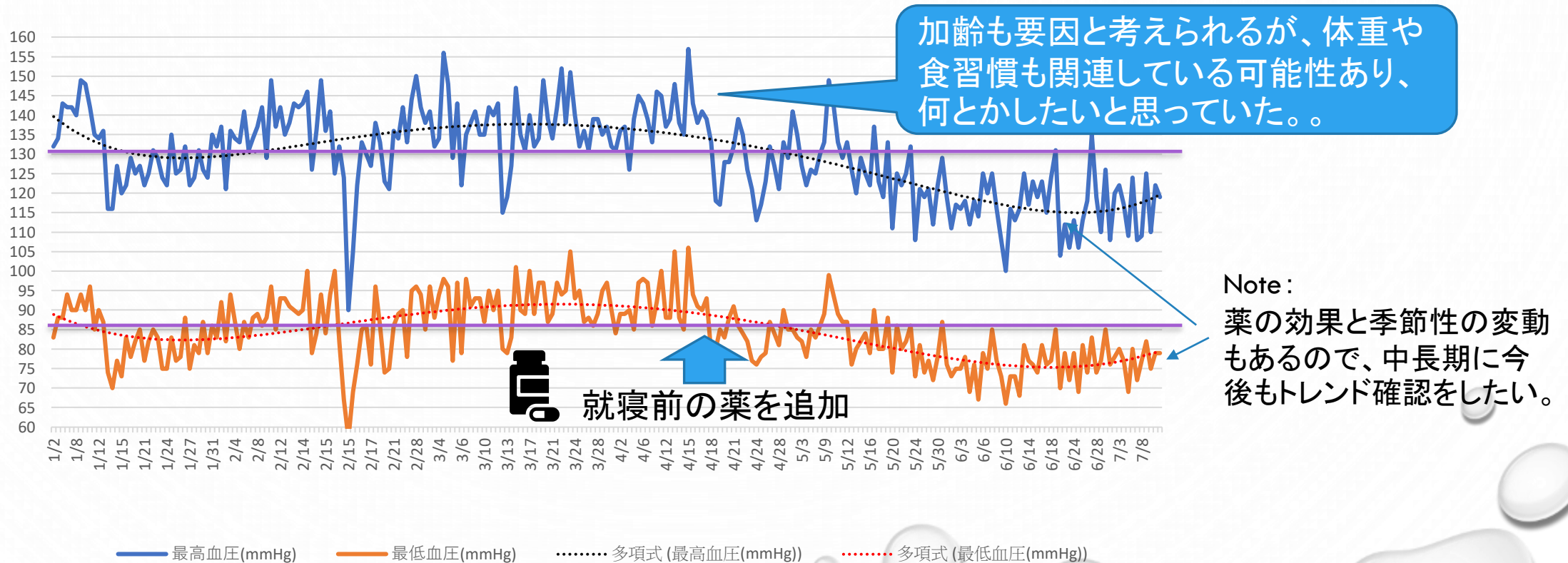
ずっと、メタボ判定・・・(泣)
且つ今年は最大・・・


しかし、脂質が多い食事を好むのをなんとかしたいと思っていたが、中々できず。。。
2021年から、対策の薬を飲む事になり、数値はコントロールされている状況だが。



血圧トレンド

- 若い時には、なかった血圧の上昇があり、体調不良になる事が近年発生。
- 各種検査後、朝晩に薬を飲むことでコントロール中。以下2022年のトレンド。





EOF