

## 体重コントロール（健康的に痩せる） カロリーと体脂肪の関係

例えば、100kcalのエネルギー量を持った食べ物を食べた場合、100kcal分のエネルギーを運動などで消費すれば食べた分のエネルギーは消費されます。

ところが、100kcal分のエネルギーを全て消費しきれなかった場合、余った分のエネルギーが身体の中に残り、脂肪に変わって貯蔵されるのです。

簡単に説明すると、摂取カロリーと消費カロリーが同等なら、太りもしないし痩せもしません。逆に摂取カロリーが消費カロリーを上回れば太るし、下回れば痩せるということです。

そのため、ダイエットでは摂取カロリーと消費カロリーのバランスを意識することが重要になります。

基礎代謝量とは最低限のエネルギー量を表す

ダイエットを行っているとき「基礎代謝」という言葉もよく耳にします。

基礎代謝は、生命活動を維持するために、最低限必要なエネルギーの量のことで、呼吸をしたり、体温を維持したり、寝たりするだけでも消費するエネルギーです。

この基礎代謝量は、年齢や性別、体重や身長などの体格によっても、それぞれ異なります。

自身の基礎代謝量の目安を知りたい場合は、以下の計算式を使って算出してみましょう。

基礎代謝量の計算式

ハリス・ベネディクト方程式と呼ばれる基礎代謝の計算方法です。

- ・男性： $66.47 + (13.75 \times \text{体重kg}) + (5.00 \times \text{身長cm}) - (6.78 \times \text{年齢})$
- ・女性： $665.1 + (9.56 \times \text{体重kg}) + (1.85 \times \text{身長cm}) - (4.68 \times \text{年齢})$

ただしこの計算式は、あくまでもおおよその基礎代謝量を算出するものなので、1人1人の活動量や筋肉量でも、基礎代謝量は変わります。

ちなみに男女、年齢別のおおよその基礎代謝量の平均値は以下の通りです。

男性	18～20代1,520kcal
	30～40代1,530kcal
	50～60代1,400kcal
	70代以降1,290kcal
女性	18～20代1,110kcal
	30～40代1,150kcal
	50～60代1,100kcal
	70代以降1,020kcal

この基礎代謝量に加えて、1日の活動量に応じた消費カロリーが追加されたものが1日の消費カロリーとなります。

活動量に応じた1日に必要なカロリーの目安

- デスクワーク中心など活動量が低い男性：2,200kcal±200kcal
- 力仕事など活動量が多い男性：2,400kcal～3,000kcal
- デスクワーク中心など活動量が低い女性：1,400kcal～2,000kcal
- 身体を動かすことが多い女性：2,200kcal±200kcal

ダイエットを成功させるためには、自身の1日のカロリー消費量を知って、摂取カロリーが消費カロリーを上回らないようにすることが大切です。

単純に考えれば、摂取カロリーを減らせば痩せるということになります。実際、ダイエットを行うときは、多くの方がカロリーセーブから始めるでしょう。

摂取したエネルギー量よりも消費したエネルギー量の方が多ければ痩せますし、摂取カロリーのほうが多く活動量が少なければ太りやすくなります。

ただし、摂取カロリーだけを極端に減らすダイエット法では、健康を害してしまったり、リバウンドしてしまったりする可能性があります。

そのため大切なのは、基礎代謝量以上のカロリーをコントロールして減らすことです。

最低でも基礎代謝量のカロリーはしっかり摂取し、消費カロリーを増やして調整するほうが健康的に痩せられます。

## 基礎代謝量以上をコントロールすると痩せる

例えば、基礎代謝量が1,400kcal~2,000kcalの女性であれば、最低でも1,400kcalは食事できちんと摂取しましょう。痩せるためには、この基礎代謝量以上のカロリーを余分に摂らないようにコントロールすることが大切です。

また、基礎代謝量以下にカロリーを抑えてしまうと、体は飢餓状態だと判断し体内の蛋白質などをエネルギー源として消費するようになります。

そうすると、基礎代謝量が落ちてしまい、エネルギーを体に蓄えておこうとする働きが強くなってしまいうため、リバウンドしやすくなるだけでなく、痩せにくい体質を作ってしまいます。

間食などの必要以上のカロリー摂取は抑え、基礎代謝量のエネルギーはしっかり摂取することが健康に痩せるための近道です。

## 消費カロリーと摂取量の目安

続いて、消費カロリーと摂取カロリーの目安も見ていきましょう。

消費カロリーの目安が分かる計算方法

自身の消費カロリーの目安は、以下の計算式を使って算出することができます。

- 消費カロリー (kcal) = METs × 時間 (h) × 体重 (kg) × 1.05  
身体活動量を測る単位が「METs(メッツ)」です。

METS (メッツ) とは

METS(メッツ)は、活動時の数値で、座って安静にしている状態が1 METSとされており、運動や歩行などの活動ごとに数値が決められています。

具体的な活動量ごとのMETSは以下の通りとなっています。

1.5METs	入浴、食事、デスクワーク、軽作業、読書など。
2.0METs	ゆっくり歩行、調理、軽い掃除など。
3.0METs	普通歩行、ランニング、ボウリングなど。
3.5METs	早い歩行、自転車、風呂掃除や床磨きなど。
4.0METs	歩道や家のまわりの掃除、高齢者や障害者の介護など。
5.0METs	とても速い歩行、野球やテニスなどのスポーツなど。
6.0METs	ジョギングや、とても早い歩行、水泳など。

## 摂取量の目安「基礎代謝量」の基準値

消費カロリーの目安が分かったら、摂取カロリーの目安も知って管理しましょう。摂取カロリーの目安は、先ほどご紹介したように年齢や性別によっても基準値が異なりますが、男性は最低でも1,400kcal以上、女性は最低でも1,000kcal以上は摂取するのが最適です。

この基礎代謝量分の摂取カロリーに加え、デスクワーク中心であまり体を動かさない方は+500kcal程度、力仕事などで体をよく動かす方は+1,000kcal程度を目安にしておくといいです。カロリーをセーブする際は、このエネルギー量の範囲内でコントロールしましょう。

## 消費カロリーの効率的な消費方法

摂取カロリーの目安を守った上で、さらに効率よく痩せるためには、消費カロリーを増やすことを心がけることが大切です。摂取カロリーを減らすことよりも、消費カロリーを増やしてダイエットするほうがはるかに健康的に痩せられますし、リバウンドの心配もしなくて良くなります。

ここからは、消費カロリーをアップさせるためのおすすめの方法もご紹介するので参考にしてみてください。

## 筋トレで基礎代謝量を上げる

単純に、活動量を増やせば消費カロリーも多くなるので痩せますが、毎日消費カロリーだけを増やすために動き回っているだけでは、疲労も溜まる上にストレスとなって続きません。そのため、基礎代謝そのものを上げる方法を見つけておくのが賢いやり方です。基礎代謝をアップさせるためには、筋トレが一番おすすめです。中でも大きな筋肉を鍛えるようにしましょう。大胸筋や広背筋、大腿筋といった体の中でも大きな筋肉を鍛えることで、基礎代謝量を上げることができます。基礎代謝が上がると、安静時や何もしていない時でもカロリーを消費しやすくなるため、必然的に痩せやすい体質になれます。

## 有酸素運動で脂肪燃焼させる

有酸素運動も、基礎代謝量を上げる方法としておすすめです。有酸素運動は継続して行うことで、基礎代謝の向上が期待できます。

ウォーキングやジョギング、ランニングやサイクリング、水泳などが有酸素運動にあたります。

これらの運動も意識して取り入れるようにしましょう！

## 消費カロリー管理におすすめな方法とは

摂取カロリーと消費カロリーのバランスをコントロールして、ダイエットを成功させるためには、カロリー管理がとても重要です。自身でノートなどを購入して、記録をつけていくのもいいですが、より細かく管理したい方にはアプリでの管理がおすすめです。

## レコーディングダイエットとしてアプリ管理がおすすめ

最近では、レコーディングダイエットとして活用できるダイエットアプリや、筋トレのメニューや、日々の食事メニューをAIが考えてくれるアプリなども登場しています。

無料でインストールできるものも多いため、活用してみましょう。

## 摂取カロリーもアプリ管理が便利

徹底的に食事管理をしたい方は、毎日の食事内容を入力するだけで1日の総摂取カロリーを自動で計算してくれるアプリが便利なのでおすすめです。

身長や体重といったデータも設定しておくことで、1日に必要なカロリーの量なども算出してくれます。

食べ過ぎてしまった分の余分なカロリーなども表示してくれるので、食べ過ぎにも気が付きやすくなります。食事記録系のアプリも、インストールしておくことでダイエットの強い味方となってくれるでしょう。

## おすすめのダイエット記録アプリを紹介

ダイエット記録アプリの中でも、以下のアプリがおすすめです。

- Fitbit：歩数や消費カロリーを24時間徹底記録！
- あすけん：摂取した食事を分析し、アドバイス！カロリーや栄養素も自動で計算してくれる。
- BetterMe：年齢や性別、体型に合った食事内容やトレーニング法を提案してくれる。歩数カウンターなどの機能も充実！
- MyFitnessPal：400万以上もあるフードデータやバーコードスキャンを搭載。日々の食事内容や運動を記録して生活習慣改善をサポートしてくれる。
- HOME WORKOUT：自宅に取り入れやすい50種類以上のトレーニング法を提供！アニメーションや動画付きで分かりやすい。
- FiNC：人工知能がダイエットをサポートしてくれる。歩数やカロリーの自動計算など。

などなど、より詳しくダイエットアプリについて知りたい方は、以下の記事も参考にしてみてください。

## カロリー管理と一緒にすると良いダイエット方法

最後に、カロリー管理と併せて行いたいおすすめの方法をご紹介します。

### 筋トレなどのトレーニング

カロリー管理と一緒に、筋トレなどのトレーニングも行うとより効果的です。

前述した通り、基礎代謝アップが期待できる、大胸筋や広背筋、大腿筋といった体の中でも大きな筋肉を鍛えましょう。また有酸素運動を取り入れる際は、「筋トレ→有酸素運動」の順番で行うのがおすすめです。筋トレから行うことで、脂肪燃焼の効率がアップします。

### ご自身の消費エネルギー量を知り、生活習慣を見直してみましょう

※記載値は一般的な値であり、メッツ(身体活動の強さ)や消費エネルギー量は個人差がありますので、参考としてご覧ください。

#### 家事

行動	1回あたりの時間(分)	メッツ	体重別消費エネルギー量(kcal)				
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
掃除機をかける	15	2.5	30	33	39	46	53
皿洗い	10	2.3	18	20	24	28	32
料理	30	2.5	59	66	79	92	105
アイロンかけ	10	2.3	18	20	24	28	32
雪かき	30	4	95	105	126	147	168
ゴミ出し	5	2.5	10	11	13	15	18
洗車	30	4.5	106	118	142	165	189

#### 育児

行動	1回あたりの時間(分)	メッツ	体重別消費エネルギー量(kcal)				
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
子どもと遊ぶ(座って)	30	2.5	59	66	79	92	105
子どもと遊ぶ(立って)	30	2.8	66	74	88	103	118
ベビーカーを押す	30	2.5	59	66	79	92	105
着せ替え(座って)	5	3	12	13	16	18	21
着せ替え(立って)	5	3.5	14	15	18	21	25

#### 仕事

行動	1回あたりの時間(分)	メッツ	体重別消費エネルギー量(kcal)				
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
デスクワーク	60	1.8	85	95	113	132	151
立ち話	10	1.8	14	16	19	22	25
会議(座って)	60	1.5	71	79	95	110	126
電話で話す(座って)	5	1.5	6	7	8	9	11
電話で話す(立って)	5	1.8	7	8	9	11	13

## 日常生活

行動	1回あたりの時間(分)	メッツ	体重別消費エネルギー量(kcal)				
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
入浴	20	2	32	35	42	49	56
シャワー	15	4	47	53	63	74	84
洗顔	5	2.5	10	11	13	15	18
歯磨き	3	2.5	6	7	8	9	11
髭剃り	5	2.5	10	11	13	15	18
階段の昇り降り	2	4.5	7	8	9	11	13
犬の散歩	30	3.5	83	92	110	129	147
読書(座って)	30	1.3	31	34	41	48	55
化粧 (座って、または立っての身づくろい)	20	2.5	39	44	53	61	70
庭の水まき	10	1.5	12	13	16	18	21
雑草取り	15	4.5	53	59	71	83	95

## 趣味

行動	1回あたりの時間(分)	メッツ	体重別消費エネルギー量(kcal)				
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
釣り	60	4	189	210	252	294	336
ガーデニング	30	5	118	131	158	184	210
編み物	30	1.5	35	39	47	55	63
日曜大工	60	4.5	213	236	284	331	378

## スポーツ

行動	1回あたりの時間(分)	メッツ	体重別消費エネルギー量(kcal)				
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
ジョギング	20	7	110	123	147	172	196
ボーリング	30	3	71	79	95	110	126
ダーツ	30	2.5	59	66	79	92	105
ゴルフ(電動カート使用)	30	3.5	83	92	110	129	147
卓球	30	4	95	105	126	147	168
テニス	30	7	165	184	221	257	294
野球	30	5	118	131	158	184	210
サッカー	45	7	248	276	331	388	441
水泳/平泳ぎ	10	10	79	88	105	123	140
水泳/クロール	10	8	63	70	84	98	112
水泳/背泳ぎ	10	8	63	70	84	98	112
水泳/バタフライ	10	11	87	96	116	135	154
サーフィン	30	3	71	79	95	110	126
スキューバダイビング	30	7	165	184	221	257	294
シュノーケリング	30	5	118	131	158	184	210
スキー	30	7	165	184	221	257	294
アイススケート	30	7	165	184	221	257	294
柔道	30	10	236	263	315	368	420
太極拳	30	4	95	105	126	147	168

## 音楽

行動	1回あたりの時間(分)	メッツ	体重別消費エネルギー量(kcal)				
			45kg	50kg	60kg	70kg	80kg
ピアノ	20	2.5	39	44	53	61	70
ギター	20	2	32	35	42	49	56
ドラム	20	4	63	70	84	98	112
トランペット	20	2.5	39	44	53	61	70

出典:エクササイズと食事の最新知識 監訳:山崎元/(有)ナッブ発行

※記載値は一般的な値であり、メッツ(身体活動)や消費エネルギー量は個人差がありますので参考としてご覧ください。

## 摂取カロリー早見表

毎日の食事の摂取エネルギー量を知り、生活習慣を見直しましょう。※記載のカロリーは1人分です。

### 基本メニュー

メニュー	カロリー (Kcal)	メニュー	カロリー (Kcal)
ご飯1膳軽盛り (100g)	168	食パン1枚 (6枚切り)	177
ご飯1膳普通盛り (140g)	235	食パン1枚 (8枚切り)	132
ご飯1膳大盛り (240g)	403		

### 和食

メニュー	カロリー (Kcal)	メニュー	カロリー (Kcal)
カツ丼	893	そうすい	336
親子丼	731	梅茶づけ	171
天丼	805	天ぷらそば	459
牛丼	909	ざるそば	284
卵丼	630	かけそば	324
鉄火丼	649	たぬきそば	376
ねぎとろ丼	786	みつねうどん	382
中華丼	841	月見うどん	419
鰻重	754	焼きそば	570
五目チラシ	618	お好み焼き	553
刺身定食	489	広島焼き	633
あじの塩焼き定食	480	たこやき	270
ブリの照り焼き定食	646	ヒしかつ	310
サバのみそ煮定食	687	串かつ	372
生姜焼き定食	789	ロースかつ	439
鶏の照焼定食	776	カキフライ	299

※丼物のご飯は280g、定食のご飯は180gとしています。

## 洋食

メニュー	カロリー (Kcal)	メニュー	カロリー (Kcal)
スパゲッティ ミートソース	597	かつカレー	957
スパゲッティ カルボナーラ	830	ドライカレー	615
スパゲッティ ベベロンチーノ	561	ハヤシライス	728
スパゲッティ 和風ツナおろし	640	エビピラフ	573
スパゲッティ タラコ	524	チキンピラフ	636
スパゲッティ ボンゴレ	527	オムライス	843
ピザ (小1枚)	538	ドリア	813
エビグラタン	560	キノコリゾット	382
チキングラタン	647	ハンバーグ	437
ポテトグラタン	687	和風ハンバーグ	441
ハンバーガー	300	ハンバーグ (デミ)	471
チーズバーガー	368	照焼ハンバーグ	448
フライドポテト (S)	194	サーロインステーキ	805
ビーフカレー	954	ヒレスステーキ	507
チキンカレー	690	ロールキャベツ	264
野菜カレー	686	チキンソテー	580

## 中華

メニュー	カロリー (Kcal)	メニュー	カロリー (Kcal)
ラーメン	443	チャーハン	754
塩ラーメン	401	五目チャーハン	703
みそラーメン	477	ビビンバ	550
五目ラーメン	665	クッパ	381
チャーシューメン	507	カニ玉	218
冷やし中華	467	酢豚	467
冷めん	404	みそ炒め	250
あんかけかた焼きそば	918	レバニラ炒め(豚レバー)	220
あんかけ焼きそば	517	ギョーザ	423
焼きビーフン	627	シュウマイ	282
麻婆豆腐定食	648	小龍包	274
青椒肉絲定食	722	春巻き	369
八宝菜定食	628	ちまき	310
回鍋肉定食	792	にら饅頭	259
エビチリ定食	643	バンバンジー	230
麻婆茄子定食	685	肉マン	201

## デザート/飲み物

メニュー	カロリー (Kcal)	メニュー	カロリー (Kcal)
コーヒー	7	チーズケーキ	281
オレンジジュース	82	ショートケーキ	292
クリームソーダ	137	ミルフィーユ	448
ミルクティー	68	ベリータルト	397
ミルクココア	196	チョコレートケーキ	352
カフェ・オレ	71	あんみつ	247
ビール (中ジョッキ)	140	みつ豆	189
ワイン (グラス)	88	クリームみつ豆	295
日本酒 (一合)	185	クリームあんみつ	353
焼酎 (ロック グラス)	146	白玉あんみつ	260
グレープフルーツサワー (ジョッキ)	238	抹茶クリーム白玉ぜんざい	428
ウーロンハイ (ジョッキ)	103	たいやき	211
アイスクリーム	196	どらやき	256
プリンアラモード	219	今川焼 (カスタード)	197
杏仁豆腐	125	ところてん	17
コーヒーゼリー	136	くずもち	184
かぼちゃのタルト	343	みたらし団子	118
レアチーズケーキ	297	こしあんだ団子	131
シュークリーム	209	カステラ (一切)	160

出典：女子栄養大学出版部