



月刊 部品新聞

2007年4月 第18号
編集・発行 Unit

カロリー表示の落とし穴

体重調整するときには必ず出てくる言葉の一つに「カロリー」という言葉があります。カロリーオフなどという言葉もダイエツトや広告などで一般的にもなじみの言葉になっていきます。今回はこのカロリーについて考えてみたいと思います。

calは使用禁止？

日常的に使用しているカロリーという言葉は生理的熱量の俗称で、現在の日本の法律では生物学と栄養学以外の分野ではカロリーの使用は禁じられています。

その他の分野ではジュールという単位が利用されています。1calは4.1868Jで換算をすることが出来ます。いずれはcalからJに移行されるのではないのでしょうかと思われま

栄養摂取の時

摂取するカロリーが消費する物よりも多い場合、その余剰分のエネルギーを脂肪として体内に蓄えます。それゆえに、栄養摂取でいかに脂質の割合を抑えるかということが盛んにいわれていますが、摂取した脂質がそのまま脂肪になるわ

けではありません。しかも脂質はビタミンD、ビタミンEなどの脂溶性ビタミンを体内に取り込むための溶媒として必要な物です。生理学的熱量が高いからといって全く摂取しないとビタミン不足などを引き起こしてしまいがちです。

ただ脂質が持っている生理的熱量は他の糖質やタンパク質と比較しても高い値を示すので、摂取カロリーが余剰になる傾向はあります。

落とし穴はどこ

摂取カロリーの内訳に関しては比較的考え、生理的熱量の高い脂質の割合を落とし調整をします。

しかし消費カロリーについては内訳を全く考えず、とにかく消費カロリーを多くする傾向があります。有酸素性運動を行うための機器には必ずといっていいほど運動によつて消費したカロリーが表示されています。これが落とし穴になっています。

何が問題

体重を落とすのに基本的な考え方としては、摂取カロリーより

消費カロリーを多くすることです。体内に蓄積されているエネルギーを放出し、その分体重が落ちます。しかし問題はそのエネルギーが体組成のどの部分から放出されたかということ。通常であれば体脂肪を落として体重を落としたいと考えるのではないのでしょうか。

しかし、運動で消費するエネルギーは運動形態によつて必ずしも脂肪が消費されるわけでは無いのです。

体脂肪を落とす

有酸素性運動を行うことが体脂肪を落とすのに非常に有効です。しかし有酸素性運動とはどのような運動の

ことかもう一度考えてみてください。ウォーキングやサイクリング、水泳、エアロビクスなどは一般的に有酸素性運動といわれていますが、これらを行うことが必ずしも有酸素性運動にはなりません。運動の種類ではなく、どのくらいの運動強度で行うかということが重要な点です。例えばサイクリングでゆっくりこげば有酸素性運動、もがきながらこげば無酸素性運動になります。

汗を大量にかきながらのエアロビクスは名称に反して無酸素性運動になっているのではないのでしょうか。

無酸素性運動のエネルギー源は糖質です。脂肪を利用したいのであれば運動強度を落とし、運動時間を多くする必要があります。

消費カロリーの表示がある機器で運動を行うと、どうしても単位時間あたりのカロリー消費量を上げれば体脂肪を消費した感覚になりがちですが、必ずしもそうではなく、それに気がつかないまま闇雲に単位時間あたりのカロリー消費を増加しても、残念ながら体脂肪の減少にはつながりません。

有酸素と無酸素の境

有酸素性運動と無酸素性運動の強度の明確な境界はありません。しかし呼吸ガス分析や血中乳酸濃度を測定することにより個人の有酸素性運動のレベルを測定することができます。

体重（体脂肪）を落とすコツ

1. 全体のバランスを保ちながら食事の量を少し減らす。糖質を抜くなど偏りのある食生活にならないようにする。もちろん普段から気をつけるにこしたことはない。
2. 毎日こまめに運動する癖をつける。心拍数をあまり上げないようにして有酸素性運動を行うようにする。30分の有酸素性運動で100Calを超えると有酸素性運動ではなくなっている可能性がある。
3. 継続は力なり。短期間で成果を出そうとせず、3ヶ月単位で計画を立てるようにする。

Unit代表 澤野 博（さわの ひろし）

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。
ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com

はみだし...気持ちでは わかつちやいるが やめられぬ 大盛りごはん 深夜のラーメン