

遊文通信

今回の遊文通信は…

- 脱・コロナ太り～食事制限編
- スタッフ趣味

脱・コロナ太り
～食事制限編

連載 2

いつも遊文通信をご愛読いただき誠にありがとうございます。前々号でコロナ太り撃退に HIIT トレーニングを紹介しました。しかしダイエットは食事 9 割・運動 1 割です。その大切な食事を適切に取得し、健やかに快適な人生を送っていただく一助となればと思い筆をとりました。

代表取締役 木原 庸裕

52 歳
身長：180cm
体重：84 キロ
体脂肪率：14%

週 2 回の
ゴールドジムトレ
継続中です。

消費
カロリー > 摂取
カロリー

を意識しましょう

ネット広告でよく見かける「いくら食べても太らない魔法のサプリ」なんかで散財しないでください。人間の体の構成は食べた物で決まります。まずはご自身が一日に何カロリー消費するのかを把握し、摂取カロリーをそれ以下に調整しましょう。

消費カロリーとは 3 種類あります

① 基礎代謝

何もしなくても生命維持のために自動的に消費されるカロリーの事です。これが消費カロリーの約 60% を占めています。

② 生活活動代謝

日常生活での動作その他運動など身体を動かすことにより消費するカロリーです。約 30% です。

③ 食事誘発性熱産生

食事の際の体内への栄養素吸収により消費されるカロリーです。約 10% です。

一日あたりの
消費カロリーの
計算方法

活動係数

ほとんど活動しない人	1.2
標準的な人	1.6
アスリートの人	2.0

まずは自分の基礎代謝を把握しましょう。人間の体は 65% が水分、15% がアミノ酸（タンパク質）、15% が脂質、5% がミネラルですが、個々の骨格筋量や体脂肪率等により基礎代謝は全く異なります。インターネットでよくある年齢毎の標準基礎代謝等は実態と大きく乖離しています。（私の基礎代謝は 1880kcal ですが、標準は 1400kcal です）できればご自宅に、タニタカオムロンの体組成計をご用意ください。この基礎代謝に活動係数をかけたものが一日あたりのおおよその消費カロリーです。

効率的に
ダイエットしましょう

ダイエットのために有酸素運動に取り組んでも、生活活動代謝で稼げるカロリー消費は限定的です。例えばランニングの消費カロリーは大体「体重×距離（km）」ですので体重 60 キロの人が 10 キロ走って 600kcal の消費になります。走りなれた人のかなり早いペースで 40～50 分。なかなかきつい運動ですよ。週 3 とかで継続できる人は少ないのではないのでしょうか。しかもその後の摂取カロリーには注意しないと 600kcal って簡単に摂れてしまいます。

頑張ったご褒美のビールとラーメンとかは、完全な逆効果です。やはり効率的なのは、消費カロリーの 60% を占める基礎代謝を上げることになります。基礎代謝を上げる方法で最も効果が高いのは筋肉を増やすことです。フルスクワット等のきつめの筋トレを週 2 回、超回復を促進する位追い込んで行うのがやはり王道ではありますが、継続が難しいと思います。是非前回紹介させていただいた HIIT トレーニングをお試しください。

健康的に
ダイエットしましょう

ファステイング（絶食）は、体内のデトックス（毒素浄化）促進に絶大な効果があります。年に一回程度私も行います。しかしこれをダイエット目的で行うのは完全な誤りです。リンゴしか食べない等のいわゆる置き換えや粗食系ダイエットも同じです。

摂取カロリーを極端に減らすと確かに体重は落ちますが、落ちた体重のほとんどは水分です。また人体維持に必要なカロリー

ーが食事として外部から供給されなければ体はまず体内に蓄えられたグリコーゲンを消費し、それがなくなれば体内の成分を分解してエネルギーを自ら作り出す「糖新生」を行います。この時にまず分解されるのが、エネルギーを多く含む筋肉です。つまり、体重が減った分だけ体脂肪はそのまま筋肉が減り、基礎代謝が大きく下がってしまうのです。当然このようなダイエットは長く続きませんので、普通の食事に戻すと太りやすい体になったうえで大きくリバウンドです。

摂取カロリーと食べるものが重要、タンパク質をとりましょう



摂取カロリーを一日に必要なカロリーの8割程度に抑えたいので、タンパク質と脂質の比率を上げ、糖質を一日100～150グラム程度に制限すると体重と体脂肪率がいい感じに落ちてくるはず。 (体脂肪率が男性で30%以上、女性で40%以上の方は体の負担が大きいため糖質を一日50グラム以内に制限して糖新生で体脂肪を燃やし短期間に一気に減量することをお勧めします)。タンパク質は自体重×1.6グラムを目安に、脂質についてはカロリーに気を付けて好きなだけという感じ(ケトジェニックダイエットといいます)ですと、空腹感をあまり感じず無理なく取り組めると思います。

タンパク質を食事だけで補給するのは大変ですので、プロテインで補ってください。朝一番と就寝前に一杯づつがベストです。食べるものの成分表にご注意ください。それだけで明らかに太るものを迂闊に食べられなくなり、ダイエットに結びつきます。

ある日の私の昼食 (by セブンイレブン)



① タンパク質が摂れる鶏むね肉のサラダ

183kcal タンパク質 24.6g
糖質 2.1g

② サラダチキン

109kcal タンパク質 24.0g
糖質 0g

③ ザバス ミルクプロテイン

99kcal タンパク質 15.0g
糖質 10g

④ 水

計
391kcal
タンパク質 63.6g
糖質 12.1g

コンビニのおすすめ食材代表

サラダチキン

低カロリー・低糖質・高タンパク
3拍子揃った王者です。



できれば控えた方がいい食べ物代表

ポテトチップス

高カロリー・高糖質・低タンパク
3拍子揃ったヒールです。
おいしくて満腹感を感じず
いくらでも食べられるのが
恐ろしいですね。



スタッフ 趣味

クラシックカーに 魅せられた青春



～イラストワークに生きてます

東京支店 制作グループ 萩原 淑乃

今回は、遊文舎スタッフの趣味をご紹介します！
昨年入社したばかりの東京支店制作課 萩原はどんな趣味を
持っているのでしょうか？

私は、クラシックカーが大好きです。展示を見たり、写真を撮ったり、好きが高じて自分でイラストを描いたりします！

クラシックカーとの出会いは、広瀬正の『T型フォード殺人事件』というミステリー小説でした。その冒頭では、「T型フォード」という車が「自動車をアメリカ人の足にした車」と語られています。ここまで読んで「T型フォードとは何ぞや？」と思い画像検索し、それがクラシックカーとの出会いとなりました。見たことのない形と艶々の真っ黒い車に大変衝撃を受けたのです。特にクラシックミニと呼ばれる車の、何から何まで丸っこい形とちんまりとした小ささが好きです。

先日、英国のアルヴィスという会社で1937年式の車のパーツを組み立てて、83年振りに新車として発売したという話を聞きました。

詳しい紹介動画
はこちら▼



私はクラシックカーをただ可愛い可愛いと愛でているだけなので、エンジンなど車の仕組みについては全くの無知ですが、こうした話を聞くと、わからないなりになんかワクワクしてきます。本物にはなかなかお目にかかれないので、雑誌やインターネットで写真や動画を見て、テントウムシのような可愛らしいカラフルな車たちが颯爽と集まる様子を想像してうっとりしたり、イラストを描いたりして想いを馳せています。

遠出をするのが憚るようになってしまいましたが、愛知県にあるトヨタ博物館に行ってきたさんの車を見て描くことが目の目標です。

イラストの制作過程を動画にしてみましたので、ぜひご覧ください！イラストにしたいものがありましたら、いつでも私にご相談ください！(笑)

編集後記

遊文舎では年に1度秋に、全社員の健康診断を行っています。私はこれからですが、「コロナ太り」は耳が痛い(笑)。少しでも動かなきゃと思い、帰るときに一駅分最寄りまで歩くようにしました！少しでも長く続けられるようにしたいと思います！徐々に寒くなってきましたので、皆さまもご自愛ください。次回の『遊文通信』も引き続きご愛読よろしくお願いいたします！
(まるめがね)

■ 今月の紙

紙：ハイマツキンレー
スーパーダル
菊判 111kg