



効率よく減量しよう！

みなさま年末年始はどのように過ごしましたか？お正月は家でつい食べ過ぎてしまったという方も多いかと思います。減量方法は様々ありますが、単に食事を抜くような減量方法は、水分や筋肉が減少しただけで、食事の量を戻すとリバウンドしやすくなります。効率よく減量するためには、期間と目標体重を決めて、必要な消費エネルギーの量を理解することが大切です。

1日にどのくらいのエネルギーを消費すればいいの？



脂肪 1 kgを減らすために消費するエネルギーは、脂肪 1g=9kcal で、 $1000\text{g} \times 9\text{kcal} = 9000\text{kcal}$ 。ただし、脂肪細胞の約 20%は水分など他の物質であるため、実質 $9000\text{kcal} \times 80\% = 7200\text{kcal}$ です。

例えば、80kgの男性が、6か月(180日)で4kg(体重の5%)減らしたい場合

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline 80 \\ \hline \end{array} (\text{kg}) \times \frac{\begin{array}{|c|} \hline \text{体重に占める割合} \\ \hline 5 \\ \hline \end{array}}{100} (\%) \times 7200(\text{kcal}) \div \begin{array}{|c|} \hline \text{日数} \\ \hline 180 \\ \hline \end{array} (\text{日}) = \begin{array}{|c|} \hline 160 \\ \hline \end{array} (\text{kcal/日})$$

の中に自分の体重や減量したい体重の割合、期間を当てはめると1日に必要な消費エネルギー量がわかります。上記の場合では、1日に 160kcal のエネルギー量を減らすとよいことがわかります。

160kcal とは大体カステラ 1 切れ分です。

1日3本飲んでるカフェオレ(80kcal/本)を、
1日1本だけにしてみようかな。

それなら1日160kcal減らせませうね。
同時に、ちょっとした運動を取り入れてみてはいいかな。

休診のお知らせ

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※2/1(月) 都合により午後の受付15時からです。

鍋

受付代替 山口のほっとくらぶ

冬本番！本格的に寒くなってきましたが、やはり寒い季節には温かいお鍋ですよ～！！色々なメーカーから、たくさんの種類の鍋つゆが販売されていますが、我が家では鍋つゆと言ったら、「ミツカン」まで美味しい鍋つゆシリーズの“ごま豆乳鍋つゆ”“キムチ鍋つゆ”“ごま坦々鍋つゆ”です！！

この「ミツカン」シリーズは、定番のちゃんこ、寄せ鍋からミネストローネ、ポトフなど洋風のものまで全部で13種類あります！今晚のメニュー何にしようかと迷った時は、ミツカン鍋つゆでお鍋はいかがですか？♪但し、スープが美味しいので高血圧の方は飲みすぎないようにお気をつけ下さいね！



あどがき 皆さんは節分に豆まきをしますか？

私はここ数年、終わった後の片づけがおっくうで、豆の数は少なめそっとまく、という何とも静かな豆まきをしています(笑)でも今年は、疫病退散！の願いをこめて豪快に豆まきを楽しんでみようかなと思っています。あたたかい春が待ち遠しいですね♪

