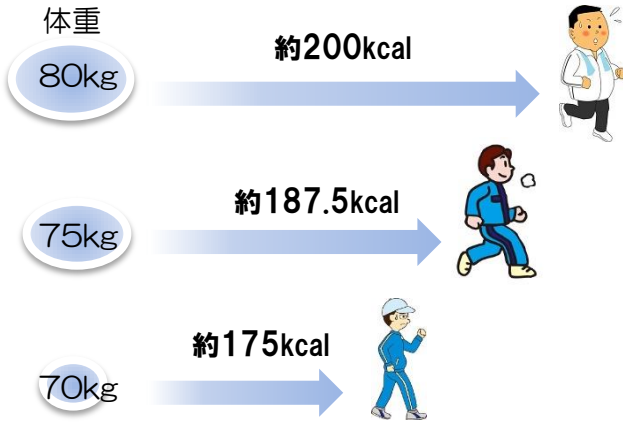


## 噂の検証① 減量の停滞期はなぜ起こるのか?

最初は順調に進んでいた減量が、途中から思う様にいかなくなった経験をお持ちの方が多くいます

○ 身体活動で消費するカロリーは体重に比例する

5kmウォーキングした場合の体重と消費エネルギー



お分かりでしょうか？仮に体重を5kg減らした場合、同じ5kmを歩いても元の体重だった時に比べて、12.5kcalほど消費エネルギーが低下してしまうのです。ん？たったそれだけのカロリーが大事なのかと思われる方がいると思います。この重要性を次はみていきましょう。

○ 体重5kg減が身体活動量に及ぼす影響は？

個人差が大きく、正確なデータをお示しすることはできませんが、一般的な方の身体活動量(ウォーキング、通勤での移動、家事などの合計)は、600~800kcalとされています。これらの身体活動量も身体を移動させるため、体重が大きく影響します。

元の体重が80kgで、800kcalの身体活動量があった人が、75kgで同じ生活を送った場合  
一日あたり消費エネルギーは50kcal低下する計算になります

1ヶ月で1,500kcal→体重に換算 約210g  
1年間で18,000kcal→体重に換算 約2.6kg

**身体を支える筋肉も体重とともに減少する可能性がありますので、その点も頭に入れておきましょう**

結論として、体重が減るほど、同じ量の運動をしても以前より減量効果が弱くなる。停滞期を生む一つの原因がここにあります。

## 今月の三分体操

～体幹強化の体操②～



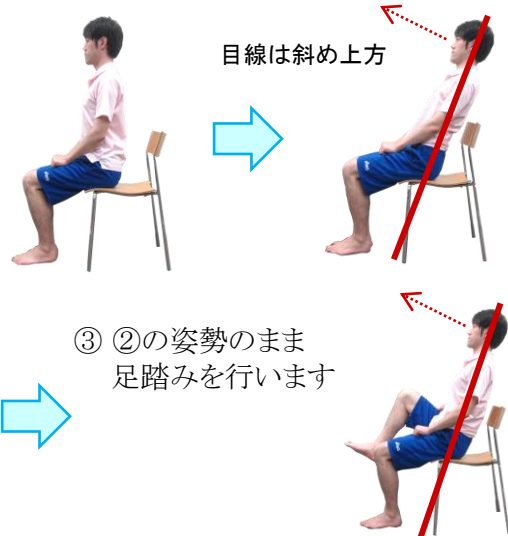
- 呼吸は止めずに行う
- 反動をつけずに30回程度行う
- 痛みがある時は行わない

先月に続き体幹を強くし、「美しい姿勢」「身のこなし」「バランス力UP」の体操を紹介します。今月は、椅子に座って出来る 腹筋、背筋、骨盤周りを鍛える体操です

指導員 R.N

### 腹筋～骨盤まわり

- ①背筋を伸ばし 足と膝を閉じて座ります
- ②背筋は伸ばしたまま やや後方に傾きます
- ③ ②の姿勢のまま 足踏みを行います



### 背筋～骨盤まわり

- ①背筋を伸ばして両膝を閉じて座ります 腕を交差して肩に手を置きます
- ②背筋を伸ばしたまま 前方に傾き、踵を上げます
- ③ ①の姿勢に戻し ①②を繰り返します

