

アスパーク便り

No450 12月1日発行

遠藤 翼

皆さんこんにちは、今回のアスパーク便りは、遠藤が担当します。

最近の、健康ブームでいろいろなダイエット法が、テレビやインターネットで紹介されていますが、私が思うに一番のダイエット方法は、自身の消費カロリーに対し、的確にカロリー制限をすることが一番、無理なく健康的にダイエットできると思いますので、今回はそんなカロリー計算に役に立つ、マクロ栄養素について書きたいと思います。

マクロ栄養素

マクロ栄養素というのは、三大栄養素である「タンパク質、脂質、炭水化物」を一つにまとめて表す言葉になります。この三大栄養素をしっかりとバランス良く取っていくことが、ダイエットそして健康的な身体づくりには、重要な事となってきます

各栄養素の働き

● タンパク質

タンパク質はいうまでもなく、人間の身体を形成している栄養素そのものです。

身体作りの側面から見れば、タンパク質は筋肉を形成するための重要な栄養素になっています。タンパク質を体に取り入れることによって、最終的に体の中でアミノ酸に変化して筋合成をしてくれます。

ダイエット中も、タンパク質の量は一定量をしっかりと摂取しないとイケません。

● 脂質

脂質は、脂肪酸として使われるエネルギーです。脂質は取りすぎてしまうと、体脂肪として蓄積されやすい栄養素ですが、身体には重要な働きをもたらしてくれます。

主に脂肪酸として使われるエネルギーなのですが、もう1つ重要なのが、ホルモンを生成しているということです。

筋肉のアナボリズム(栄養を体の中に吸収、分解、筋肉を作り出していく働きの)とも言える、男性ホルモンのテストステロン値を上げてくれる役割をしてくれるので、とても重要な栄養素です。

● 炭水化物

お米や、ラーメン、パスタ、パン、お菓子などから取れる糖分が炭水化物になります。

炭水化物が体内に入ると、糖となりグリコーゲンとなりエネルギーとして働きます。

この炭水化物のエネルギーは、特に筋トレで使われるエネルギーとなるので、とても重要な栄養素です。

ローカーボダイエットという、炭水化物を極端に減らすダイエット方法というのがありますが、炭水化物が減るとトレーニングの質が落ちるためオススメしません。健康的に痩せていくには、炭水化物もしっかりと摂取しないとイケないのです

以上のことを踏まえて自身のダイエットに適した
マクロ栄養素の量を計算してみましょう。

まず初めにメンテナンスカロリーの計算から行います。

いわゆる体重維持をするためのカロリーの事です。

基礎代謝×運動量レベル＝メンテナンスカロリーです。

体組成測で基礎代謝が計れます！！

基礎代謝とは、1日中ずっと寝転がっていても最低限消費されるカロリーの事です。

運動量レベル(自身の判断)

レベル1	1.2	特に運動をしない
レベル2	1.375	週1～2回の軽いトレ
レベル3	1.55	週2～3回の軽いトレ
レベル4	1.725	週4～5回激しいトレ
レベル5	1.9	ほぼ毎日トレーニング

基礎代謝×レベルの数値

※レベルは自分に正直に選択しましょう。上のレベルで設定して計算すると、太ります！！

上のカロリー計算ができたなら、最後に一番重要な栄養バランスについて計算していきます。

ここでは60キロの体重を例に計算していきます。

まずは、タンパク質を見ていきます。トレーニングをしている、とした栄養管理には、タンパク質を体重×2～3g摂取した方がいいと言われています。

$60 \times 3 = 180g$

続いて、脂質に関しては体重×0.8g～1gが脂肪の管理にはいいとされています。

$60 \times 0.9 = 54g$

ここでタンパク質と脂質の摂取目安を計算したら、それらをカロリーにしていきます。

タンパク質は、1gあたり4kcalになるので、先ほどのタンパク質量にかけていきます。

$180 \times 4 = 720$ カロリー

脂質は、1gあたり9kcalになりますこれも同じように、先ほどの脂質量にかけていきます。

$54 \times 9 = 486$ カロリー

この2つのカロリーが計算できたら、タンパク質と脂質のカロリーを足してください。

例の場合は $720 + 486 = 1206$ カロリーになりますね。

そして先ほど計算したメンテナンスカロリーから、このカロリーを引いてください。

$○○○○ - 1206 = ○○○○$

この引いて残った分のカロリーを炭水化物に回しましょう。

炭水化物は1gあたり4kcalになります。引いた分、炭水化物が必要量になります

±200~500 カロリーで設定することによって、効率良く体重を増量したり減量したりすることができます。