



アスパーク便り

No. 398 8月2日発行 笠原 丈一郎

みなさんこんにちは！

ついに、ついに夏です！！Summerです！！

今年もビークの視線独り占めの Sexy Summer Body を目指しましょう！！

-----ということ-----

みなさまが気になっているであろう**痩せる**についておもしろい表をつくってみました。その名も！

『体脂肪を 1kg 落とすには 7200kcal の運動が必要なんですって！え？でも 7200kcal の運動ってどれくらい？をわかりやすくまとめた表』です！！

種目	時間
歩行(2メッツ)	72時間
バドミントン(4.5メッツ)	32時間
バスケットボール(6メッツ)	24時間
ジョギング(7メッツ)	20.5時間
キックボクシング(10メッツ)	14.4時間
水泳バタフライ(11メッツ)	13.1時間
階段ランニング(15メッツ)	9.6時間

上記表は厚生労働省作成の運動メッツ表を参照し、体重 50kg の場合で作成しています。

おもての表をみて絶望的数字に沈黙してしまいますよね。。

あくまで単純計算で、しかも私たちが消費しているカロリーは運動しているとき以外にも大量に使われています。

体脂肪を落とすにはただひたすらに運動をすればいいというわけではなさそうですね。食事の取り方や生活リズムなど見直す点はたくさんあります。

そして、運動をしているとよく聞く「あ、〇kg 落ちてる！やったー♪」という台詞ですが、運動直後の体重の減少には危険も潜んでいるのです。

運動直後に減った体重のほとんどは水分です。

運動前と運動後で体重の減少率が2%以上になると、運動機能が低下し、ひどい場合は体温調節ができず熱中症になる恐れがあります。

	体重	×	減少率	=	危険値
体重 50kg の人の場合	50	×	0.02	=	1kg

体重 50kg の人の場合、運動後に 1kg 以上減少すると危険ということです。この計算式も単純計算で個人差はあります。

■のどが渴いた ■口がネバネバする

というのもすでに脱水状態のイエローカードです。

冷房が効いている部屋でも汗は大量にでていきます。肌の上にとっている汗以外にも実は大量に汗はかいています。

異変に気づいてから一気に水分をいれても遅いケースがあります。

こまめにこまめに水分補給をして、楽しく運動をして憧れの **Sexy Summer Body** を手に入れましょう！！