



初心者の為のダイエット教
本

これで痩せる為のノウハウ
は理解できた

食べなさ過ぎの1200kcalダ
イエットが導く恐怖の未来
とは・・・

発行：リバティイー・ダイ
エット

初心者の為のダイエット教本 これで痩せる為のノウハウは理解できた あなたも後は痩せるだけ・・・

食べなさ過ぎ 1200kcal ダイエットが導く恐怖の未来とは・・・

～ 1日に必要な摂取カロリーと運動で消費エネルギーを導く方法 ～

著者 中山敏幸

作成日 2010/06/02

修正日 2010/06/10

修正日 2010/07/15

修正日 2011/07/24

■著作権について

「食べなさ過ぎの1200kcalダイエットが導く恐怖の未来とは・・・
～ 1日に必要な摂取カロリーと運動で消費エネルギーを導く方法 ～」
(以下、「本テキスト」と表記)は著作権法で保護されている著作物です。
本テキストの使用に際しましては、以下の点にご注意ください。

- 本テキストの著作権はすべて中山敏幸に属します。
- 著作権者の事前許可を得ずに、本テキストの一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段(印刷物、ビデオ、テープレコーダー及び電子メディア、インターネット等)により複製および転載することを禁じます。

■使用承諾契約書

この契約は、あなたと中山敏幸との契約です。
パッケージを開封することをもって、あなたはこの契約に同意したことになります。
あなたがこの契約に同意できない場合は、ただちに本テキストを中山敏幸までご返品ください。

第1条 目的

この契約書は、本テキストに含まれる情報を、本契約に基づきあなたが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第2条 一般公開の禁止

本テキストに含まれる情報は、著作権法によって保護され、また秘匿性の高い内容であることをふまえ、あなたは、その情報を中山敏幸との書面による事前許可を得ずして出版及び電子メディアによる配信等により、一般公開ならびに転売してはならないものとします。

第3条 契約解除

あなたがこの契約に違反した場合、中山敏幸は何の通告もなく、この使用許諾契約を解除することができるものとします。

第4条 責任の範囲

本テキストに含まれる情報を利用する一切の責任は、あなたにあり、本テキストに含まれる情報を使って損害が生じたとしても、中山敏幸は一切責任を負いません。

目次

1. 食べなさ過ぎの 1200kcal ダイエットが導く恐怖の未来とは・・・
～ 1日に必要な摂取カロリーと運動で消費エネルギーを導く方法 ～

食べなさ過ぎの1200kcalダイエットが導く恐怖の未来とは・・・
～ 1日に必要な摂取カロリーと運動で消費エネルギーを導く方法 ～

ダイエットというと食事制限を最初に頭に浮かべるものですが

実際、僕も一度目のダイエットを行ったときは、
食事（昼食）を抜いて1日2食で体重20kg痩せたい経験があります。

初めに書いたように、「同級生の賭け」もあったのですが、その時学生だったので昼食を抜いて「お金の節約」の理由があったのです。

理由が不純ですよ～ やっぱりもっと真面目にダイエット取り組まないと
ね・・・だから、無残にもリバウンドしてしまった訳ですが・・・

日本人は、ダイエット＝極度の低カロリーでの食事制限を連想するみたいです。

なぜならば・・・

先程も書きましたが、ダイエットを行っている方々のmixiなどSNSを観覧すると
と
ダイエット時の1日の摂取カロリー量を1200kcal程度の低カロリー食事制限を
行う方が多過ぎるように感じたからです。

なぜ？その数値にしたのか？ 僕は、判断付かないのですが・・・

想像するのに、
「ダイエット時の1日の摂取カロリー量」と「基礎代謝量」を混同しているから
じゃないのかと思うのですが・・・

どうでしょうか？？

基礎代謝量は、あくまでも生命維持に必要なエネルギー量なので・・・
立ち上がって、歩いたり、走ったりするエネルギーは含まれていないのです。

1日の中でエネルギー量が多き順番に並べると・・・

- 1、基礎代謝量
- 2、ダイエット時の摂取カロリー
- 3、現状維持に必要なエネルギー量

【ダイエット時の摂取カロリー】は、【現状維持に必要なエネルギー量】から、

4

食べなさ過ぎのダイエットが導く恐怖の未来とは・・・
ダイエット時に1日必要な摂取カロリーと運動で消費エネルギーを導く詳細な方法を学習しよう
Copyright (C) 2010 中山敏幸. All Rights Reserved.

【ダイエットで減らす分】（あなた自身が決める）を引いて算出します。

【ダイエット時の摂取カロリー】

$$= \text{【現状維持に必要なエネルギー量】} - \text{【ダイエット時に減らす分】}$$

（日本人に多い3つの肥満遺伝子を見逃した場合とします）

【ダイエット時に減らす分】とは、

【食事で減らすカロリー量】と【運動で消費するエネルギー量】を足した分です。

【ダイエット時に減らす分】

$$= \text{【食事で減らすカロリー量】} + \text{【運動で消費するエネルギー量】}$$

となります。

【ダイエット時に減らす分】を導き方は、簡単です。

脂肪1kgを消費させるのに、7200kcalを必要とされています。

仮に、30日で1kgの脂肪を燃焼させるのは、1日辺りどれだけカロリーを消費させる

$$7200[\text{kcal}] / 30[\text{日}] = 240[\text{kcal/日}]$$

となります。

つまり、理論的に、1ヶ月で脂肪を1kg燃焼させるのは、1日240kcalエネルギー消費が必要となります。

ここで、ダイエットを食事制限のみで行うと、筋肉が萎んで代謝が落ちるので、あまりやってはイケません。

（超肥満の方で運動をすると足腰に負担が掛かる人はその限りではありません・・・）

目標達成した後に、リバウンドする可能性が高くなります。それに加えてリバウンドすると、元の体重以上になる場合もあります。

240[kcal/日]のエネルギーを食事制限する量と運動で消費量とで分けると意外と食事制限が楽になります。

仮に、【食事で減らすカロリー量】と【運動で消費するエネルギー量】を50%ずつ分配した場合、

【食事で減らすカロリー量】は、120[kcal/日]
【運動で消費するエネルギー量】も120[kcal/日]

で済んでしまいます。

意外と楽だと思いませんか??

あなたが1ヶ月3kg痩せたい(脂肪燃焼)と思うのであれば・・・

$240[\text{kcal}/\text{kg}\cdot\text{日}] \times 3\text{kg} = 720[\text{kcal}/\text{日}]$
を燃焼さえれば良いだけです。

1日720[kcal/日]のエネルギーを食事制限と運動と50%で分配すると

【食事で減らすカロリー量】と【運動で消費するエネルギー量】を

【食事で減らすカロリー量】は、360[kcal/日]
【運動で消費するエネルギー量】も360[kcal/日]

になります。

理解できたでしょうか?

参考例として、

結衣さん(仮称) 25歳 女性 160cm 60kgの体型で、
今まで、ほとんど運動をしていないと仮定して、目標設定を求めていきましょう。

結衣さんは、ほとんど運動していなかったなので、いきなり運動をしてしまうと、辛くなり継続できない可能性が高いので、運動することを慣れるまでは、

【食事で減らすカロリー量】と【運動で消費するエネルギー量】の比率を7:3として、食事でカロリーコントロールを重点にして、運動は、現在ある筋肉を維持する程度に行うとします。

結衣さん(仮称)の基礎代謝量、1日に必要なエネルギー量、ダイエット時に摂取するカロリー量を算出しています。

ハリス・ベネディクト方程式の方が計算しやすいので、コチラを利用して基礎代謝量を計算していきます。

ハリス・ベネディクト方程式を日本人向けに改良して、基礎代謝量と1日に必要な摂取カロリー量を算出します。

ハリス・ベネディクト方程式を日本人向けにアレンジした式はコチラです。

男性の方 $66 + (13.7 \times \text{体重}[\text{kg}]) + (5.0 \times \text{身長}[\text{cm}]) - (6.8 \times \text{年齢})$

女性の方 $665 + (9.6 \times \text{体重}[\text{kg}]) + (1.7 \times \text{身長}[\text{cm}]) - (7.0 \times \text{年齢})$

25歳 女性 160cm 60kgの体型と言う事で・・・

上記の式に代入しますと

基礎代謝量 =

$$665 + (9.6 \times 60\text{kg}) + (1.7 \times 160\text{cm}) - (7.0 \times 25\text{歳}) = 1338[\text{kcal}]$$

となります。

1日に必要なエネルギー量は、上記の基礎代謝量に運動をどのくらい行っているかで区別された身体活動係数を掛け合わせる事で導きます。

結衣さんは、運動をしていないということなので・・・週1-3日運動することになると、下記の表より身体活動係数は、1.375になりますので、

ハリス・ベネディクト方程式 1日に必要な摂取カロリー数を算出する係数	
運動内容	身体活動係数
運動なし	1.2
軽い運動は、運動(週1-3日)	1.375
適度な運動(週3-5日)	1.55
重運動(週6-7日)	1.725
非常に激しい運動(1日2回)	1.9

$$1日に必要なエネルギー量 = 1338[\text{kcal}] \times 1.375 = 1827 [\text{kcal}]$$

となります。

本題のダイエット時に摂取するカロリー量は、

先程、30日間で1kgの脂肪を燃焼させるエネルギーより計算した1日に消費させるエネルギー240kcalですが・・・

結衣さんは、食事制限と運動消費量の比率を7:3としたので・・・

$$\begin{aligned} \text{【食事で減らすカロリー量】} &= 240\text{kcal} \times 0.7 = 168\text{kcal} \\ \text{【運動で消費するエネルギー量】} &= 240\text{kcal} \times 0.3 = 72\text{kcal} \end{aligned}$$

となります。

ここで、ダイエット時に摂取するカロリー量は、

$$\text{【1日に必要な摂取エネルギー量】} - \text{【食事で減らすカロリー量】} \\ 1827 [\text{kcal}] - 168[\text{kcal}] = 1659 [\text{kcal}]$$

となります。

ここで間違いやすいのが・・・
以前、僕も勘違いしていたのですが・・・

1日に消費させるエネルギー240kcal だからといって・・・

$1827 [\text{kcal}] - 240\text{kcal} = 1365.6[\text{kcal}]$ としない所です。
運動をしているので、逆に急激に痩せすぎてしまう恐れがあります。

運動の方で、1日72kcalを消費するので、
食事で減らすカロリー量は、168[kcal]で良いことになります。

表 結衣さんのエクセルシートで計算結果 (1ヶ月1kg減量)

ダイエット 期間(月)	1ヶ月減量 する量	現体重 (kg)	現在BMI	基礎代謝 量kcal	1日に必 要なカロ リー数値 kcal	減らすカロ リー	食事療法	運動療法	ダイエット 時の最大 摂取カロ リー	危険度
1	1.00	60.00 59.00	23.44 23.05	1338 1328	1606 1627	240	168	72	1659	安全なダイエットです

結衣さんは、1日72kcal消費する為にどんな運動を何時間行えばいいのでしょうか？

厚生労働省が算定したMETs(メッツ)の表をみてみましょう。

入力項目		設定した時間と体重 に対する消費エネルギー量	設定したエネルギー量 と体重に対する必要な 運動時間 T=E/(1.05xメッツxM)
体重(Kg)	60		
時間(分)	30		
運動で消費したいエネルギー量 (Kcal)		72	
活動内容	メッツ	エネルギー消費量 (Kcal)	時間(分)
ゆっくりした歩行(平地、散歩または家の中、非常に遅い=54m/分未満)	2	63	34.29
ゆっくりした歩行(平地、遅い=54m/分)	2.5	78.75	27.43
普通歩行(平地、67m/分、小さい子ども・犬を連れて、買い物など)	3	94.5	22.86
歩行(平地、81m/分、通勤時など)	3.3	103.95	20.78
やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	3.8	119.7	18.05
速歩(平地98~100m/分程度)	4	126	17.14
かなり速歩(平地、速く=107m/分)	5	157.5	13.71
ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)	8	189	11.43
ジョギング	7	220.5	9.80
ランニング:134m/分	8	252	8.57
ランニング:161m/分	10	315	6.86
ランニング:階段を上がる	15	472.5	4.57
階段を上がる	8	252	8.57
階段を下りる	3	94.5	22.86
運動	4	126	17.14

30分程度でも72kcal程度なら簡単に消費できますね

結衣さんは、運動をほとんどしていなかったもので、まずは運動に慣れる為に週1-3日間にしましたが・・・

運動になれてきたら、食事制限と運動消費量の比率を5:5にして、
【食事で減らすカロリー量】 = 240kcal × 0.5 = 120kcal
【運動で消費するエネルギー量】 = 240kcal × 0.5 = 120kcal

にしても良いでしょう。

結衣さんは、運動に慣れて来たら週3-5日間にすると、身体活動係数は、1.55になりますので、

1日に必要なエネルギー量 = 1338[kcal] × 1.55 = 2059[kcal]

ダイエット時に摂取するカロリー量 =
 2059 [kcal] - 120[kcal] = 1939 [kcal]

となります。

ダイエット 期間(月)	1ヶ月減量 する量	現体重 (kg)	現在BMI	基礎代謝 量kcal	1日に必 要なカロ リー数値 kcal	減らすカロ リー	食事療法	運動療法	ダイエット 時の最大 摂取カロ リー	危険度
1	1.00	59.00	23.05	1328	2059	240	120	120	1939	安全なダイエットです

これは、あくまでも例になります。

もし、あなたの肥満遺伝子に欠陥があった場合は、

3種類の肥満遺伝子に合わせて、【ダイエット時に摂取するカロリー量】から、UCP1、 β 3ARならば、100~200 kcal引く、 β 2ARならば300kcalを加えてください。

日本人に多い肥満遺伝子名前		特徴	日本人割合	基礎代謝量 平均増減値
UCP1	脱共役たんぱく質1	節約遺伝子	25%	-100Kcal/日
β 3AR	ベータ3アドレナリン 受容体遺伝子	節約遺伝子	34%	-200Kcal/日
	ベータ2アドレナリン 受容体遺伝子	代謝促す遺伝子		
β 2AR			16%	+300Kcal/日
その他		その他	25%	

実際は、3種類の肥満遺伝子（UCP1、 β 3AR、 β 2AR）の組合せ27通りあります。例えば、UCP1、 β 3ARの双方に欠陥があった場合は、約300kcalも基礎代謝量が少なくなります。

上記で説明してきた方法で、ダイエットの基本的な方法になります。

結衣さん（仮称）25歳 女性 160cm 60kgの体型の場合をまとめると

- 食事制限と運動消費量の比率を7:3
- 週1-3日運動するので、身体活動係数は、1.375
 - 基礎代謝量=1338[kcal]
 - 1日に必要なエネルギー量 1827 [kcal]
 - ダイエット時に摂取するカロリー量 1659 [kcal]
 - 食事で減らすカロリー量 168[kcal]
 - 運動で消費するエネルギー量 72[kcal]
- 食事制限と運動消費量の比率を5:5
- 週3-5日運動するので、身体活動係数は、1.55
 - 基礎代謝量=1338[kcal]
 - 1日に必要なエネルギー量 2059 [kcal]
 - ダイエット時に摂取するカロリー量 1939 [kcal]
 - 食事で減らすカロリー量 120[kcal]
 - 運動で消費するエネルギー量 120[kcal]

上記の説明より

基礎代謝量とダイエットの時の摂取するカロリー量の算出方法が異なり同じではないことは、理解できましたか？

一緒にしてはイケない理由は、先程も書きましたが・・・

基礎代謝量は、生命維持に必要なエネルギー量だと強調しておきます。
基礎代謝量以下で摂取カロリー量を制限すると、不足したエネルギー量は、体内に蓄積されている脂肪や筋肉を利用とします。

そして・・・

脂肪よりも筋肉の方からエネルギーを消費し始めます。これを糖新生と言う現象です。糖新生という現象がもたらす姿をあなたもテレビ等で観たことがあるとおもいます。

それは・・・

超肥満体だった人が「短期間で〇〇kgの減量に成功しました」というテレビ番組に出演しているダイエット成功者の皮膚が伸びたままで醜い状態の姿を見たことないですか？
これも、糖新生によるものです。

あなたは、食事制限の方法に気をつけてダイエットに励んでくださいね！！

以上計算をして導いた

- 【基礎代謝量】
- 【ダイエット時に摂取するカロリー量】
- 【1日に必要なエネルギー量】
- 【食事で減らすカロリー量】
- 【運動で消費するエネルギー量】

簡単に計算できるようにエクセルシートは、コチラを利用してください。

【特典付録 停滞期やリバウンドになる可能性が少ないダイエットプランを導くシート v1.0.xls】

利用方法については、メールマガジン等で解説していきます。

これであなたの性別、年齢、現体重、身長、運動状況を記入して、簡単にカロリー計算に悩まずダイエットに取り組めると思います。

●公式メールマガジン

<http://liberty-diet.com/mail-book.php>

ただいま、ダイエットカウンセリング音源データプレゼント中

メルマガ登録無料特典の内容

オーディオブック

『痩せない』を『痩せる』に変えるダイエット
通勤★通学ダイエット・オーディオブックシリーズ
通勤★通学の往復 30 分で『痩せない』悩みを解決！

早く痩せてもうデブと呼ばせない！
生まれ変わるなら生きてるうちに・・・

音声ファイル mp3 版



メルマガに登録した方に、この二つの痩せる為に必要な知識が手に入るマニュアルをプレゼントです。登録されたメールアドレスにダウンロード URL が配信されます。

オーディオブックは、mp3 形式になっています。パソコンやモバイル機器に転送してお聞きください。

福山雅治氏ほど甘い良い声ではありませんが・・・
しかし・・・

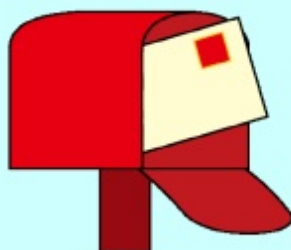
痩せないと悩んでいるあなたには、悩みが消える事でしょう！！

オーディオブック内で質問を何でも受け付けますと言っている部分がありますが、今回は無料版ですので質問の回答に関しては、直接回答をしていませんが・・・

ブログやサイト上でまとめて回答を行います。
ブログやサイト更新を行ったときは、メールマガジンでご連絡致します。

メールマガジン登録フォームはコチラ

今すぐ登録を！！



<http://liberty-diet.com/mail-book.php>

●公式メールマガジン

<http://liberty-diet.com/mail-book.php>

ただいま、ダイエットカウンセリング音源データプレゼント中

『痩せない』を『痩せる』に変えるダイエット
通勤★通学ダイエット・オーディオブックシリーズ
通勤★通学の往復30分で『痩せない』悩みを解決！
早く痩せてもうデブと呼ばせない！
生まれ変わるなら生きてるうちに・・・
音声ファイルmp3版

●お問い合わせフォーム

<http://liberty-diet.com/contact.php>

本書に対して、ご要望などあれば自由に記入してください
何かあればお問い合わせを頂ければうれしい限りです。

叱咤激励でも何でも構いません。

こんな方法で痩せましたとかでも何でも構いません。

ここ間違っていないですか？ もっと詳細な情報が欲しいなどなど・・・

あなたが本書で分かりづらかった事、足りない事、もっと詳しい情報知りたい事などを教えてください。

何かあれば、お問い合わせ頂ければ嬉しいです。

不足部分について補足としてメールマガジンなどで説明していくつもりです。

●発行者連絡先

■発行 リバティー・ダイエット

■著者 中山 敏幸

■メールアドレス info@liberty-diet.com

■公式サイト <http://liberty-diet.com>