

# ドクターNAKAMURAの 健康道場



## Vol.9 1キロ減量に 3日絶食？

急性心筋梗塞になり九死に一生を得た主人公の御手洗透。98kgの体重を半年で92kgまで減量した。死にかけたことに対する恐怖と生かされていることへの感謝で、日々健康を意識している。…が、しかし、弱い人間なのである。喉元過ぎれば熱さを忘れてしまう。

今日もまた食べたい誘惑と食べてしまった罪悪感の間で揺れ動いている。1kgの体重を落とすことがこんなにも堪えがたきこととは気付かなかった。ため込んだ1kgの脂肪を減らすにはおよそ7200kcalのエネルギーを消費する必要がある。92kgの自分なら21時間のウォーキングによるカロリー消費に匹敵する。スクワットなら15時間…、スクワット15回が限界の自分には15時間なんてとんでもない。無理無理。そもそも15時間もスクワットをしていたら筋肉が付きすぎてまるでロース

トチキンのもも肉みたいになってしまいますがな。おまけに膝はガクガクや。自転車なら18.6時間の運動量に相当。う～ん。これでは標準体重まで落とそうとすると8928km乗らないといけない。日本最南端の佐多岬から最北端の宗谷岬の最短距離が2700km。日本を1往復半する計算になる。…これも無理だ。

やはり食べる量を減らすしかない。今食べている量を計算してもらったところ総カロリーは2800kcalらしい。ということは、3日間絶食して1kg減量！！。これも無理無理。死んでしまいますがな。ということで。やはりここは今の生活を現状維持するしかないか～～。おい、違うやろ！

——御手洗さん、発想を転換しましょう。一気に痩せようとするから無理がくるのです。焦って減量を行うと、ケトーススといって身体が飢餓状態になるため決してよくありません。運動のし過ぎも怪我の元です。焦らず、少しずつでよいのです。こう考えればどうでしょう。運動で200kcal、食事で200kcal、合わせて1日400kcalを減らすことを目標にしては如何でしょう。1か月で1kgは減量できるはずです。——

そよかせ 循環器内科・糖尿病内科  
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一