



食事制限だけの ダイエットは危険です！



1. 有酸素運動

- ★体についている脂肪を減らす
- ★血管をしなやかにする

脂肪を燃やし、筋肉量を減少させない 健康的なダイエット3つの法則

2. 筋力トレーニング
基礎代謝量を
あげて、太らない
体づくり



3. 食事コントロール
自分に見合った
カロリー摂取



食事中心のダイエットを続けていると・・・？ 筋肉量が減る！！



消費カロリーも
低くなり、かえって
太りやすい体に！

3か月間食事のみで減量した時、筋肉は3.5%減少
その減少した筋肉量は…



筑波大学久野研究室

- 食事制限＋ウォーキングの組み合わせによるダイエット
筋肉量 約 3.5%減少 ↓
- 食事制限＋ウォーキング＋筋トレを組み合わせたダイエット
筋肉量 維持 →

(田辺・久野 科学研究費補助金研究 2008)

有酸素運動・筋力トレーニング・食事コントロールを
バランスよく行って健康的にダイエットしましょう！

厚生労働省 地域におけるインセンティブ情報ネットワークモデル構築事業



SWC 協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ
(SWC)協議会が認証しています。

主催：スマートウェルネスコミュニティ協議会
<https://www.swc-kyogikai.jp/>

