

ダイエット

について、あれこれ調べてみたメモ。

- 1 カ月で 3kg 痩せるのを目指すには？ 必要な消費カロリーと減量のコツ
<https://medipalette.lotte.co.jp/diet/354>
 - 内臓脂肪 1kg は約 7,000kcal
 - 一日あたりのエネルギー消費量 2,300kcal
 - 例えば 350mL のビールに含まれるアルコールは約 14g で、カロリーは約 140 ~ 180 kcal です
- ダイエットにはプールがお勧め！？ その理由や消費カロリーが高い泳ぎ方を教えます！
<https://www.ginzafine.com/column/diet-swimming-pool/>
 - 水泳（平泳ぎ）700kcal 前後 /1 時間
- 結果が出ない人の「勘違いダイエット」行動 <https://toyokeizai.net/articles/-/181029?page=2>
 - ランニングの消費カロリーはおおよそ「体重 × 距離（km）」
 - 60kg の人が 10km 走ったら消費カロリーは 600kcal
 - 1 カ月での体重の増減は「自分の体重の ± 5%」に留めるべき
 - 体重 60kg の人なら、3kg が目安
- プロテインダイエットとは？ 置き換え方の正しい方法を学ぼう！
<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=94&category=beauty>
 - ごはんは、一般的に一食で食べる 150 g あたり（普通茶碗 1 杯）で、252kcal のエネルギーを含みます。
- 今の減量方法はもったいない。減量にはプロテインを活用する！
<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=108&category=beauty>
 - 22 時から深夜 2 時は脂肪をためる指示を出す時計遺伝子が働きます。
- 栄養バランスを考えた「夕食」の摂り方【飲み会や残業時でもあきらめない！】
<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=39&category=muscle>
- プロテインとは？ <https://www.welpark.jp/eiyo-column/202105/>
 - 一般の方は、体重 1kg あたり 0.8 ~ 1g のたんぱく質が 1 日の目安量です。
 - 60kg の体重の人 $60 \times 0.8 \sim 1.0 = 48 \sim 60g$
 - 卵の場合、1 日 6 ~ 8 個以上、牛乳だと 7 杯以上、鶏ささみだと 4 本以上、納豆なら 6 パック以上
- プロテインの効果的な飲み方は <https://www.glico.com/jp/customer/qa/2985/>
 - プロテインの効果的な摂取方法は、食後と、運動後 1 時間以内
 - 1 回の摂取量は大人の方で 20g
 - 一度に多量に摂取した場合には、吸収できずに云々
- 消費カロリー計算
 - <https://www.eiyoukeisan.com/cgi-bin/project/syouhi/cgi/syouhi.cgi?sts=reinput&age=40&sex=1>