



カロリー経済学

公立学校共済組合近畿中央病院
健康管理センター長・内分泌内科部長

さいとう ひろし
齋藤 博

【独白A】

利き手の人差し指の損傷を機に4kg太ってしまいました。

食パンにペーストできないので毎朝菓子パンを食べるようになりました。

仕事（パソコン作業など）や日常生活（衣服着脱や風呂、トイレ）の不便さから来るストレスから過食になりました。酒量も2倍になりました。

案の定、健診で引っかかり、健康保健指導の対象になってしまいました。栄養士さんが職場に派遣されてきて、ダイエットの指導を受け、月1kgの減量を指示されました…。

たまった脂肪を「借金」と考える、逆転発想の「カロリー経済学」

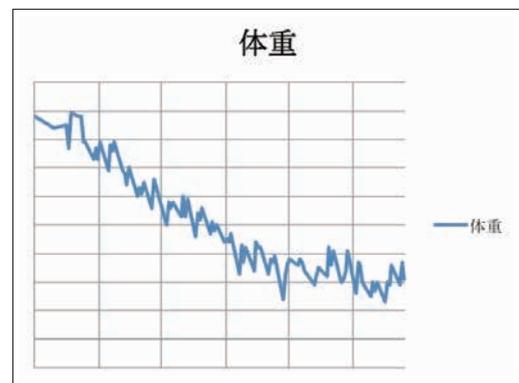
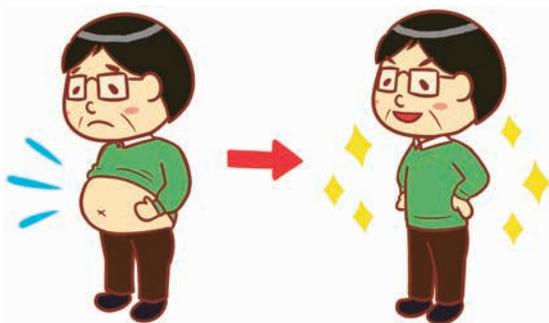
生命維持だけに必要なエネルギーを基礎代謝量といい、年齢、体重、性別から大体算出できる。デスクワークや、専業主婦など普通の活動状況であれば、これの3割増しくらいが、1日の消費カロリーとなる。65kgの中年男性であれば、1800~1900kcal程度。

これをあなたの1日の「稼ぎ」（1800ビット）と考えると、食べる事は、お金を使う事、運動することは、お金を稼ぐ事に対応する。小遣い稼ぎもせず、浪費に明け暮れた結果の大赤字。借金はどんどん膨らみ、多くの不幸が訪れる（メタボに起因する、糖尿病や高コレステロール、はては、脳梗塞や心筋梗塞）。収支を考え、身の丈にあった生活を送ればこんな事にはならなかった…。

身についた脂肪は1kg当り7200kcalなので、4kgだと2万8800ビットの借金を抱えていることになる。でかシュー1個控えれば、400ビットの節約、2kmジョギングすれば、100ビットの副収入。

【独白B】

4か月で借金をすべて払い終わり、すがすがしい気分です。貯金も少し貯まりました。



セミナーには参加できませんでしたが、内容が端的にまとめられていて参考になりました。（メンタルヘルスセミナー）