

# 運動ゼロで体脂肪だけを減らす 5つのステップ

体重はもちろん減らしたい！でも、体脂肪率もそれ以上に減らしたい！

これは多くの方の願いです。

このレポートでは、  
食べるだけで体脂肪率を落とすことをお伝えしていきます。

あなたの体脂肪率はどのくらいですか？

標準体重の方で、  
20～30%以内に収まっていればそれほど心配することはありません。

肥満体型の方は、40%～50%という方も少なくありません。  
こちらは体重を減らすことをまず考えていただければ、体重と共に体脂肪率も減ってきます。

体脂肪率の適正值は年齢や性別によって異なります。  
目指す体型によっても違うため、他人と比べて落ち込むのはやめましょうね。

4,000人以上の受講生様のダイエット経過を見てきて、  
体脂肪率が減りやすい人、なかなか減らない人、いろいろです。

これは体重と同じように個人差があるからです。  
人と比べて同じようには行かないことも多いです。

しかし、体脂肪を減らすためにやるべきことは、現在体脂肪率が40%以上の方も、20%台の方も同じですよ。

体脂肪率を食べるだけで確実に減らす方法について管理栄養士三田智子がくわしく解説していきますね！

そもそも、体脂肪率とは何かというと、

体に占める脂肪の割合のことです。健康管理する時のひとつの指標でもありますね。

#### ●体脂肪率の計算方法

体重計や体組成計で体脂肪率を計算すると、

$$\text{体脂肪率} = (\text{体重} - \text{除脂肪体重}) \div \text{体重 (kg)} \times 100$$

除脂肪体重とは、身体全体から脂肪だけを取り除いた分の重さ、つまり筋肉や骨、内臓、血液などの重さを指します。

#### 体脂肪率計について

体の細胞において電気を通しにくいのは脂肪です。

この性質を利用し、測定時に微弱の電流を流して除脂肪細胞の量を予測しています。

除脂肪体重を体重から引くことで、だいたいの体脂肪量を算出しているのです。

どのくらいの体脂肪率が適正なのか、下記の表をご覧ください。

水中体重法を用いた機種での判定基準

性別	適正範囲	肥満
男性30才未満	14~20%	25%以上
男性30才以上	17~23%	25%以上
女性30才未満	17~24%	30%以上
女性30才以上	20~27%	30%以上

体脂肪率 15% 20% 25% 30%

女性	10%										20%										30%										40%														
6才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
7才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
8才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
9才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
10才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
11才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
12才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
13才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
14才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
16才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
17才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
18~39才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
40~59才	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
60才~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

やせ
  -標準
  +標準
  軽肥満
  肥満

18~39歳 標準21~27 +標準28~34 軽肥満35~39 肥満40~  
 40~59歳 22~28 29~35 36~40 41~  
 60歳~ 23~29 30~36 37~41 42~

肥満学会の肥満判定、WHOのデータを元に作成してます。  
 タニタHPより

体重は食事や運動などにより簡単に変化しますが、体脂肪量はなかなか変わりません。

体脂肪率は体重に占める体脂肪の割合ですので、体脂肪量が変わらず体重が減ると体脂肪率は大きくなります。

体脂肪率が増減する理由

体脂肪率を測ったとき「きのうと全然値が違う！」と驚いたことはありませんか？

特に朝と夜で計測した場合、1~2%違うこともありますよね。  
 また、お風呂上りなどでも違ってきます。

それは、体脂肪率の数値は体内の水分量に影響を受けやすいからです。  
 実際の体脂肪量が増えたり減ったりしているわけではありませんので焦らないで大丈夫です。

体脂肪率は実際の体脂肪量を測っているわけではなく、除脂肪体重の値から予測されたもの。

除脂肪体重の中に水分はたくさん含まれており、食事や運動の直後、起床時では量やバランスが異なります。結果、体脂肪率も一緒に増減するのです。

また、体重計を変えた時に、同じメーカーのものでも突然5%くらい差が出るということがあります。

メーカーが違うものだとまた更に違いがあることもあります。

毎日測定する場合は

同じ体重計で、同じ時間帯、同じ条件で体重計に乗り、その違いを見るようにしましょう。

1日、1週間で体脂肪率は変化しないもの。1カ月のスパンで変化を確認していきましょう。

体脂肪率は高値でも低値でもリスクがあります。

高すぎる場合、生活習慣病や関節痛など、肥満による健康への影響が出やすくなるでしょう。

一方で体脂肪率が低すぎる場合、体温の保持が難しくなったり生理がとまったりと、体の恒常性が狂いやすくなります。

体脂肪率はちょうど良い値を維持することが大切です。

体脂肪率を目安にしたいのは、健康面だけではありません。

見た目の印象を変えたい！と思うなら、体重よりも体脂肪率を意識していくことが必要です。

なぜなら体重よりも体脂肪率が見た目に関わっているからです。

体重は脂肪だけでなく、筋肉量によっても変化します。

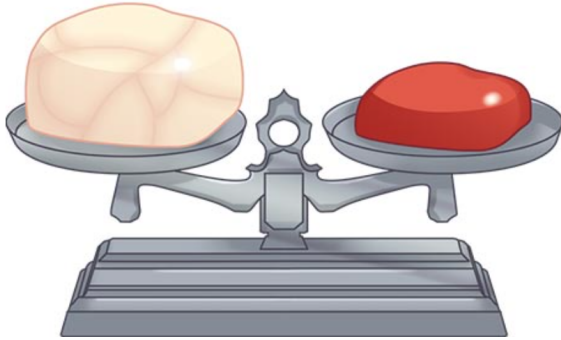
筋肉によって体重が増えた場合、見た目は太って見えず引き締まった印象を与えます。

一方、体重は変わっていないのに体脂肪量が増えた場合。

見た目の印象はたるみのある締まりのない体になるでしょう。

脂肪と筋肉 体積が3倍違うと言われています。

# 脂肪 筋肉



筋肉のほうがずっと重いんですね！

## 【女性】体脂肪率の判断基準

次に女性の体脂肪率の判定と見た目の印象は以下のとおりです。

体脂肪率 の判定	女性の体脂肪率	印象
低い	～20%未満	<ul style="list-style-type: none"><li>・全身の筋肉や血管が浮き上がって見える</li><li>・お尻、太ももなどにはかすかに女性特有の丸み</li></ul>
標準	20～30%未満	<ul style="list-style-type: none"><li>・体のラインがきれいに見える</li><li>・女性らしさを感じられ、男女ともに好まれる</li></ul>
やや高い	30～35%未満	<ul style="list-style-type: none"><li>・太ももやお尻周りが丸みを帯びる</li><li>・男性には好きな人も多い</li></ul>
高い	35%以上	<ul style="list-style-type: none"><li>・ウエストの割合が大きい</li><li>・贅肉が付き始める</li></ul>

引用 [体脂肪率 | オムロン](#)

女性の場合 は肥満度の判断基準が緩いので、  
20代・30代・40代・50代のすべてで上記を参考にいただければ大丈夫です。

ただし加齢に伴い、体脂肪率はどうしても増えてしまいます。  
必要以上に体脂肪率を減らそうと躍起にならないようにしてください。

女性は20～22%くらいだと、かなりスリムに見えるのかと思います。  
体脂肪率20～30%程度に収まっていれば健康美と言えるでしょう。

体脂肪が見た目以上に多い方もいらっしゃいます。おそらく内臓脂肪が原因でしょう。  
よく言われる「隠れ肥満」です。

「そこまで太った見た目でもないのに体脂肪率が多い」  
「お腹だけが異様に出てきた」という人は、内臓脂肪が原因の可能性が高いです。

内臓脂肪とはその名のとおり内臓の周りにつく脂肪のことで、増えすぎるとコレステロール  
や中性脂肪の増加につながります。

見た目としては内臓脂肪が多いと、  
腰回りやお腹周りに脂肪がついてぽっこりした「リンゴ型」になります。

ウエスト周囲径の値が、女性90cm 男性85cm、を超えるとメタボの指標のひとつがひっ  
かかりますので、注意しましょう。

---

## 体脂肪だけを減らす方法

1. 摂取カロリー
2. 栄養バランス
3. 咀嚼
4. アルコール
5. 睡眠

## 1. 摂取カロリー

摂取カロリー<消費カロリー

にすること。

摂取カロリーの方が少なければ、脂肪が分解されてエネルギーとして使われて、体脂肪率が落ちます。

これは運動するよりも食事量を調整する方が達成しやすいですね。

月に1キロ痩せるには1日240キロカロリーの消費が必要です。

これを運動で消費しようとする、毎日1時間強のランニングが必要です。

これって、大変じゃないですか？

走るのが嫌いな方は、無理に走らずに食事で調整していきましょう。

1日食事で240キロカロリーを減らすことを考えます。

三食に分けると、一食80キロカロリーほど減らせばいいのです。

それなら、できそうですね。

マヨネーズ大さじ1で80キロカロリーもあるのです！

食事量だけでなく、調味料や料理方法を変えるだけでカロリーダウンになりますよ。

調味料で余計なカロリーを摂らない。

・とんかつソース>中濃ソース>ウスターソース>しょうゆ

・マヨネーズ>ドレッシング>オリーブオイル+塩コショウ

調理法は

揚げ物>炒め物>煮る>ゆでる>生 の順にカロリーを控えられます。

ちょっとだけ工夫してみてくださいね。

## 2. アルコール

アルコールは健康のためにも、できれば普段から飲む方は少し控えていただくのがよろしいでしょう。

というのは、アルコールは体脂肪のもとである「中性脂肪」を増加させるからです。

アルコールを肝臓で代謝するため、筋肉を作るエネルギーが優先的に使われてしまうのです。

そうすると、代謝するエネルギーが足りなくなり、筋肉を削って、脂肪を蓄積するモードになります。

アルコールが多ければ多いほど、

一緒に食べる食事のエネルギーや栄養素は「余分なもの」となり、体に蓄えられます。

体脂肪率を本気で減らしたい方は、アルコールをやめる覚悟が必要です。

そんなこと言ったって、それができないのが、人間でしょ？

そんな声も聞こえてきますが、ご安心ください。

黄金バランスでお食事をすると、アルコールを飲まなくても大丈夫！

というか、欲しくなくなります。

我慢とは違う形でお酒を自然とやめられている方がほとんどですよ！

\* 外食や特別なお食事、お友達と楽しむときは節度をもって飲むことができます。

### 3. 栄養バランス

摂取カロリーを減らすのは必須だにご理解いただけていると思います。

それ以上に大切なことは、

その減らした摂取カロリーの中に、「身体に必要な栄養素を全部摂り入れる」ということです。

身体に必要な栄養素が全てそろわないと、身体を燃やすスイッチが押されません。

だから、カロリーだけを減らして、必要な栄養素が摂れていない場合は、脂肪がタプつく恐れがあるのです。  
もったいない食べ方ですね！

最も体脂肪率を減らせる1日の栄養バランスは以下の通りです。

**P:**タンパク質 14～20%

**F:**脂質 20～30%

**C:**糖質 50～65%

この%は、一日の食事量の何パーセントのカロリーか？ということです。

たとえば、

1日2,000キロカロリー食べる方は、

タンパク質だけで、280～400キロカロリー

脂質は400～600キロカロリー

糖質は1,000キロカロリーから1300キロカロリーの間です。

糖質制限、糖質オフなどのように、

糖質だけで摂取カロリーを下げようとする、上記のバランスが崩れがちです。

それを考慮すると、過度な糖質オフは危険なバランスになるのがお判りいただけると思います。

糖質を全体の食事量の20%くらいにしてしまうと、  
他のタンパク質、40%、脂質で40%になってしまいます。

厳しい糖質制限のバランスで食事をつづけることは、  
脂質が高すぎてしまい、体脂肪がたまる原因にもなります。

それだけでなく、コレステロール値、脂肪肝、高脂血症なども心配です。

お肉、魚からタンパク質を摂ろうとすると、どうしても脂質が含まれるので脂質過多になります。それも、動物性の脂です。

お魚の脂は身体にも良いものがおおいのですが、お肉ばかりになると身体にはあまり好ましくありません。

それを脂質カットのタンパク質で補おうとするのですが、それはそれで、タンパク質だけの割合が大きくなってしまいます。

タンパク質も多ければいいわけではありません。

今のところ、厚労省では耐容上限量は策定されていませんが、女性の1日のタンパク質の摂取目標量は以下の通りです。

- ・デスクワーク・家事中心の方で1日57～88g
- ・動き回るお仕事、スポーツをかなりやる方で、1日、67～100g程度。
- ・アスリート並みの活動量の方で、1日76～115g程度です。

(2010年食事摂取基準より)

タンパク質も摂りすぎは、身体に必要なものではないものです。  
必要のない栄養素は、たとえタンパク質でも、脂肪に変わってしまいます。  
全部が筋肉にはなってくれないのですよ。

## 4. 咀嚼の重要性

食事は早食いをせずよく噛んで食べましょう！

よく噛むことで満腹中枢を刺激します。

時間をかけてよく噛むことで、以下の満腹感に関係するホルモンが分泌されます。

- ヒスタミン
- セロトニン
- レプチン

ヒスタミンとセロトニンは満腹中枢を刺激し、レプチンは食欲を抑制する効果があります。

よく噛めばこれらのホルモンによって少ない量で満腹感を得られるようになります。  
食事量を減らすためにも、よく噛んで満腹中枢を刺激するようにしましょう！

## 5. 睡眠

睡眠時間しっかり確保できていますか？  
睡眠時間が少ないと太りやすくなります。

睡眠中に、成長ホルモンが分泌され、その中にレプチンというホルモンが含まれています。

レプチンは食欲を抑制する効果のあるホルモンです。  
良く寝てレプチンをしっかりと放出させることで、食欲コントロールがききます。

なるべく6～8時間は眠るようにしましょう。

逆に、睡眠時間が少ない人。特に5時間以下の方は、レプチンと反対の働きをするグレリンというホルモンが放出されます。

そうすると、無意識に脂っぽいものを欲したり、化学調味料などの刺激物を好むようになり、食欲コントロールがきかずに暴食を招く危険性もあるのです。

痩せたい！体脂肪を減らしたい！という方は、  
何はともあれ、12時前には寝るようにしましょう！

夜はついつい遅くまで起きている、テレビやスマホを見て過ごしてしまう、という方は注意しましょう！

## まとめ

体脂肪率1%を減らすために必要な期間は人それぞれで、人と比べることはできません。  
もともとの筋肉量や体脂肪量、代謝の力など個人差があるからです。

「体脂肪は落とせば落とすほどいい」「モデルのように16%～18%を目指したい」という方も多いですが、体脂肪は下げ過ぎも危険です。

標準値を大きく下回る値へ落とそうとするのは体によくありません！

なぜなら体脂肪は体に欠かせないものだから。  
主に4つの働きがあります。

ホルモンの分泌  
エネルギーを蓄える働き  
体温の保持  
内臓の保護

体脂肪が極端に少なくなってしまうと不調が生じます。

女性の場合は特に影響が大きく、ホルモンバランスが崩れて生理が遅れる・自律神経失調症に悩んでいる方も少なくありません。

性別にかかわらず、疲れやすい・イライラするなど不快を招く可能性もあります。  
いくら体を引き締めたくても過度に体脂肪を減らすのは健康に悪影響です。

減らすとしても見た目の印象がよくなる標準値より少し低いくらいまでに留めておきましょう。

体脂肪率を落とせば見た目の印象もよくなります。

ただ体脂肪は少ないほどいいわけではなく、減らしすぎは健康に悪影響。

過度に減らさず、体脂肪量を減らし減らし筋肉を増やせる食事をしていきましょう。

特に栄養バランスは重要です。  
今まで良かれと思って、  
サラダばかり食べていた、  
タンパク質ならいいからとタンパク質をプロテインから摂取していた。  
糖質は悪！と決めつけなるべく食べてこなかった

こんな方が黄金バランスに変えてみるみる変化しています！

黄金バランスは、  
体脂肪を減らすことに注目した食事バランスになっています。

摂取カロリーは太らない最高レベルに。

必要な栄養素はその摂取カロリーの中に全て入っている。  
無駄なものはなるべく食べない。

体脂肪を減らす最も効率のよいバランスになっています。  
だから、おなかいっぱい食べてもどんどん痩せていくのです。

こんなに食べてなぜ体重が減るの？

なぜかお酒もお菓子も欲しくなくなる！

同じ体重でも、黄金バランスで痩せると、体脂肪だけがへるので、見え方が全然ちがう。

同じ体重でも締まってスリムに見えるので驚かれる。

1キロ減っただけでウエスト10cmも減った人も！！

運動は全くしないで、下半身から脂肪が落ちる。

今までどんなダイエットをしても体重は落ちても、脚は細くならなかったのに、太もも、ふくらはぎ、二の腕までも細くなった！

などなど。

見え方だけでなく、健康面でも、いいことづくめ。

薬を飲まなくてよくなった、

生理痛が軽くなった、

更年期障害が楽になった、

頭痛薬が手放せなかったのに、いつの間にか不要に。

口内炎にならなくなった。

お肌、髪の毛がつやつやになった。

爪に線が入っていたのに、つるつとなった。

爪が黒ずんでいたのに、ピンク色になった。

おならのにおいが臭くなくなった。

便通がよくなった。

ヘビースモーカーだった夫が同じ食事をしていたらいつの間にか禁煙していた。

他にもいーーーーっばいよい報告が毎日のように届いています。

ぜひ、あなたの身体で確かめてください！

普通のお食事で体脂肪を減らすことは叶います！！

もちろん運動しなくて大丈夫ですよ！

三田智子