

健康で正しい ダイエットとは！？

～医療を活用したダイエットプログラム～



医療法人社団 朋翔会

弥生ファーストクリニック

痩せる原理とは？

摂取カロリー < 消費カロリー

上記さえ守れば体重は減少 ただし・・・

必ずしも

痩せる＝健康 とは限らない

カロリーの計算方法

※参考：日本医師会HP

1日必要なカロリー（推定）

基礎代謝基準値×体重×身体活動レベル

基礎代謝基準値		
年齢	男性	女性
18～29	24.0	22.1
30～49	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

例：35歳・男性・体重 70 kgの場合
 $22.3 \times 70 \times 1.75 = 2732 \text{ kcal}$

身体活動レベル			
年齢	レベルⅠ	レベルⅡ	レベルⅢ
18～69	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.45	1.70	1.95

身体活動レベルの目安

レベルⅠ：生活の大部分が座位

レベルⅡ：デスクワーク中心・職場内での移動や通勤を含む

レベルⅢ：移動や立ち仕事中心・もしくは休日の活発な運動習慣

健康的に痩せるために

健康的に痩せるとは？

- 体重だけでなく余分な脂肪を落とし、**適度な筋肉**をつけることで、**代謝がスムーズ**で疲れにくい体を作る。
- 体型の見た目だけでなく、血圧や血液検査等の**医学的なデータ**上でも健康な状態であること。

メリット

食事・運動・生活習慣の見直しによって健康的なダイエットを行うことで、代謝のスムーズなカラダ作りが可能。生活習慣病予防にもつながり、将来の疾病リスクの軽減にもつながる。

メディカル・トレーニング・プログラム

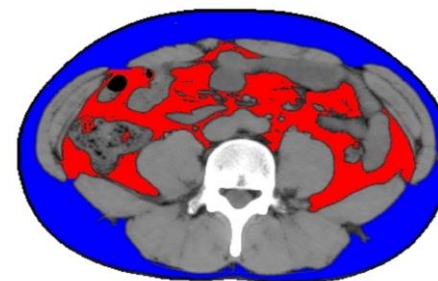
医療技術による科学的な効果測定



専門家による栄養・運動指導

医療技術の提供

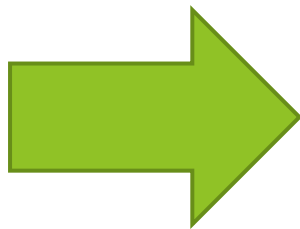
血液検査・遺伝子検査・最新CT機器による内臓脂肪測定など、医療機関だからこそ行える最新の医療を提供することにより、見た目や体重・体脂肪だけではない、科学的な効果測定を実施いたします。



栄養・運動指導

様々な目的に合わせ、トレーニング指導のスペシャリストが、お客様オリジナルの運動プログラムを提供致します。

ウェイトトレーニング
加圧トレーニング
体幹トレーニング
ストレッチ
など・・・



目的や個人のレベル・生活環境に応じた、最適な栄養・トレーニングプログラムを提供



プログラムの流れ

弥生ファーストクリニックにてメディカルチェック

※開始時～途中経過～終了時

身長・体重・体組成測定・血圧測定
血液検査（貧血・肝機能・脂質・痛風・糖代謝）
遺伝子検査（肥満や動脈硬化など14項目）

身長・体重
体組成



血圧測定



血液検査・遺伝子検査



内臓脂肪CT検査



パーソナルトレーニングジム「サニープレイス」にて カウンセリング・トレーニング指導

※16回～24回（プログラムに応じて）

カウンセリング



運動指導



トレーニング（腕）



トレーニング（胸）



体幹トレーニング



ポージング指導



プログラム実施結果例①（トレーニング前）



プログラム前

2017年5月24日

性別：男

職業：人事系管理職

年齢：38歳

身長：164.6cm

体重：67.4kg

体脂肪率：21.2%

腹囲：78.7cm

肥満度：13.1

血圧：147 : 92 🦴

モデル A

プロフィール

38歳：男性

職種：人事系管理職

運動習慣：フットサル月1回 ゴルフ／2ヵ月に1回

食生活：外食（飲み会）は週に1回程度

プログラム内容

期間：3ヶ月

トレーニング頻度：週2回

目的：カッコいいカラダになりたい

食事（実際に意識して実践したこと）

タンパク質を意識的に摂取（豚肉をシーチキン等）

社食はヘルシーメニュー・おやつ：素焼きアーモンド

飲み会ではお酒と同じ量の水を飲む

野菜から食べるようにする

プログラム実施結果例①（プログラム終了時）



プログラム前

2017年5月24日

性別：男

職業：人事系管理職

年齢：38歳

身長：164.6cm

体重：67.4kg

体脂肪率：21.2%

腹囲：78.7cm

肥満度：13.1

血圧：147 : 92 🦴



プログラム後

2017年9月5日

性別：男

職業：人事系管理職

年齢：38歳

身長：164.6cm

体重：64.7kg -2.7kg

体脂肪率：20.0% -1.2%

腹囲：73.5cm -5.2cm

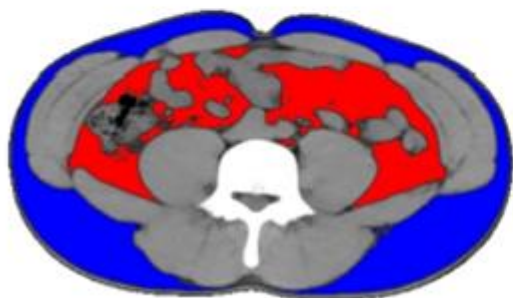
肥満度：8.5 -4.5

血圧：129 : 89 💜

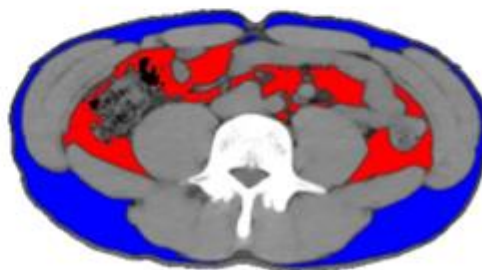
内臓脂肪CT検査報告書

氏名 様

前回(2017/5/24)



今回(2017/9/5)



モデル A

内臓脂肪面積
皮下脂肪面積
腹囲
全て減少

測定結果	今回	前回	前回との差
身長[cm]	164.2	164.6	-0.4
体重[kg]	64.6	67.4	-2.8
内臓脂肪面積[cm ²]	53.6	69.7	-16.1
皮下脂肪面積[cm ²]	86.0	116.5	-30.5
腹囲(CT)[cm]	74.6	80.8	-6.2
内臓／全体脂肪比	0.38	0.40	-0.02
皮下／全体脂肪比	0.62	0.60	0.02
内臓／皮下脂肪比	0.61	0.66	-0.05
体格指数(BMI)	24.0	24.9	-0.9

[凡例]

- : 皮下脂肪
- : 内臓脂肪
- : 腸管ガス
- : 筋肉・脊髄等

[参考]

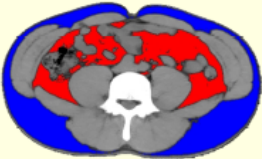
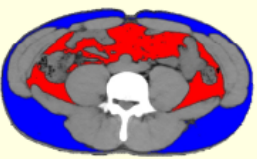
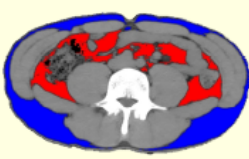
BMI=体重kg/(身長m)²

- やせ : ~18.4
- 普通 : 18.5~24.9
- 肥満 : 25.0~29.9
- 高度肥満 : 30.0~

モデルA

体重・体脂肪の減少
血圧の低下

血糖値の低下

		初回 メディカルチェック 2017年5月24日	2回目 メディカルチェック 2017年6月28日	3回目 メディカルチェック 2017年9月5日
身体的検査	体重	67.4 kg	66.5 kg -0.9 kg	64.7 kg -2.7 kg
	体脂肪率	21.2 %	20.1 % -1.1 %	20.0 % -1.2 %
	BMI	24.9	24.5 -0.3	23.9 -1.0
	脂肪量	14.3 kg	13.4 kg -0.9 kg	13.0 kg -1.3 kg
	肥満度	13.1 %	11.6 % -1.5 %	8.5 % -4.5 %
血圧		147 / 92	129 / 81	129 / 89
脂質	総コレステロール	165 mg/dL	158 mg/dL	141 mg/dL
	中性脂肪	147 mg/dL	135 mg/dL	39 mg/dL
	HDLコレステロール	39 mg/dL	41 mg/dL	45 mg/dL
	LDLコレステロール	99 mg/dL	88 mg/dL	81 mg/dL
肝機能	AST	15 U/L	19 U/L	17 U/L
	ALT	13 U/L	16 U/L	14 U/L
	γ-GTP	21 U/L	16 U/L	17 U/L
腎・痛風	クレアチニン	0.87 mg/dL	0.90 mg/dL	0.90 mg/dL
	尿素窒素	17.4 mg/dL	18.9 mg/dL	17.7 mg/dL
	尿酸	5.2 mg/dL	6.0 mg/dL	4.7 mg/dL
糖	空腹時血糖	90 mg/dL	98 mg/dL	84 mg/dL
	HbA1c	5.6 %	5.4 %	5.5 %
内臓脂肪CT	画像			
	内臓脂肪面積	59.3 cm²	56.3 cm² -3.0 cm²	34.8 cm² -24.5 cm²
	皮下脂肪面積	90.1 cm²	74.7 cm² -15.4 cm²	56.9 cm² -33.2 cm²

プログラム実施結果例②（プログラム期間1ヶ月）



プログラム前

2017年9月6日

性別：男

職業：事務系管理職

年齢：31歳

身長：183.2cm

体重：76.2kg

体脂肪率：21.8%

腹囲：80.8cm

肥満度：3.2

血圧：134 : 82 🦴

モデルB

プロフィール

31歳：男性

職種：医療系

運動習慣：数ヶ月に一度のフットサル

食生活：外食（飲み会）は週に5～6回程度

プログラム内容

期間：1ヶ月

トレーニング頻度：週4～5回

目的：とにかく短期間で痩せたい

食事（実際に意識して実践したこと）

徹底したカロリー管理（1,200kcal／1日）

お酒：どうしても飲まなければいけない時は、焼酎のお茶割り・ハイボールのみ

プログラム実施結果例②（プログラム期間1ヶ月）



プログラム前

2017年9月6日

性別：男

職業：事務系管理職

年齢：31歳

身長：183.2cm

体重：76.2kg

体脂肪率：21.8%

腹囲：80.8cm

肥満度：3.2

血圧：134 : 82 🦴



プログラム後

2017年10月6日

性別：男

職業：事務系管理職

年齢：31歳

身長：183.2cm

体重：69.6Kg -6.6Kg

体脂肪率：18.9% -2.9%

腹囲：74.6cm -6.2cm

肥満度：-5.7 -8.9

血圧：116 : 76 💚

プログラム実施結果例（比較）



プログラム期間：3カ月

2017年9月5日

性別：男

職業：人事系管理職

年齢：38歳



身長：174.6cm

体重：74.7kg -2.7kg

体脂肪率：20.0% -1.2%

腹囲：73.5cm -4.2cm

肥満度：8.5 -4.5

血圧：129 : 89

見た目や体重だけ見れば
どちらもダイエット成功だが・・・



プログラム期間：1カ月

2017年10月6日

性別：男

職業：事務系管理職

年齢：31歳

身長：183.2cm

体重：69.6Kg -6.6Kg

体脂肪率：18.9% -2.9%

腹囲：74.6cm -6.2cm

肥満度：-5.7 -8.9

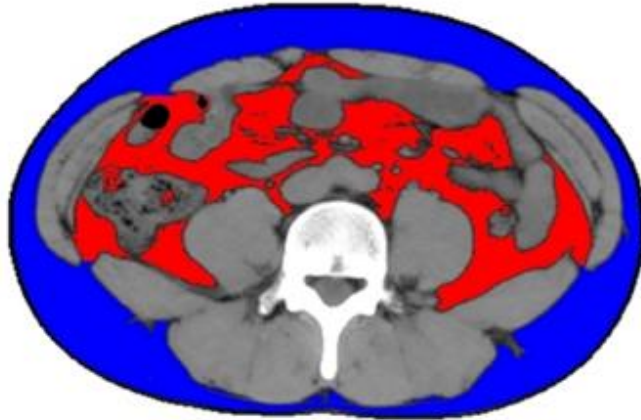
血圧：116 : 76

内臓脂肪CT検査報告書

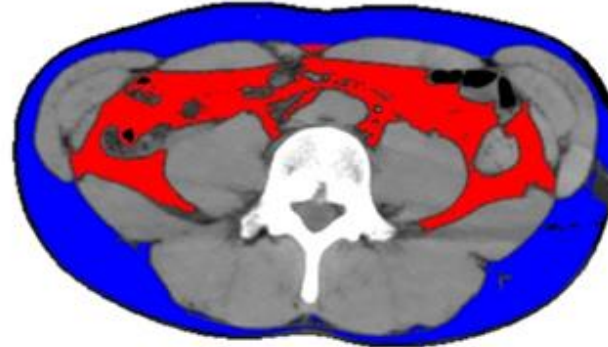
氏名

モデルB

前回(2017/9/6)



今回(2017/10/6)



測定結果	今回	前回	前回との差
身長[cm]	183.2	183.2	-
体重[kg]	69.6	76.2	-6.6
内臓脂肪面積[cm ²]	53.6	69.7	-16.1
皮下脂肪面積[cm ²]	86.0	116.5	-30.5
腹囲(CT)[cm]	74.6	80.8	-6.2
内臓／全体脂肪比	0.38	0.37	0.01
皮下／全体脂肪比	0.62	0.63	-0.01
内臓／皮下脂肪比	0.62	0.60	0.02
体格指数(BMI)	20.7	22.7	-2.0

[凡例]

- : 皮下脂肪
- : 内臓脂肪
- : 腸管ガス
- : 筋肉・脊髄等

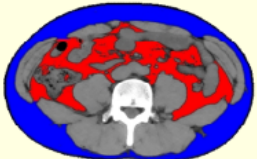
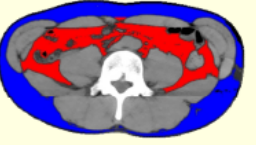
[参考]

BMI=体重kg/(身長m)²

- やせ : ~18.4
- 普通 : 18.5~24.9
- 肥満 : 25.0~29.9
- 高度肥満 : 30.0~

内臓脂肪面積
皮下脂肪面積
腹囲
全て減少

モデルB

		初回 メディカルチェック 2017年9月6日	2回目 メディカルチェック 2017年10月6日	
身体的検査	体重	76.2 kg	69.6 kg	-6.6 kg
	体脂肪率	21.8 %	18.9 %	-2.9 %
	BMI	22.7	20.7	-2.0
	脂肪量	16.6 kg	13.2 kg	-3.4 kg
	肥満度	3.2 %	-5.7 %	-8.9 %
脂質	血圧	134 / 82	126 / 76	
	総コレステロール	256 mg/dL	141 mg/dL	
	中性脂肪	254 mg/dL	42 mg/dL	
	HDLコレステロール	60 mg/dL	48 mg/dL	
	LDLコレステロール	103 mg/dL	85 mg/dL	
腎・痛風	クレアチニン	0.85 mg/dL	0.80 mg/dL	
	尿素窒素	mg/dL	mg/dL	
	尿酸	5.8 mg/dL	5.4 mg/dL	
肝機能	AST	30 U/L	39 U/L	
	ALT	44 U/L	65 U/L	
	γ-GTP	57 U/L	19 U/L	
糖	空腹時血糖	83 mg/dL	73 mg/dL	
	HbA1c	5.0 %	4.9 %	
内臓脂肪CT	画像			
	内臓脂肪面積	69.7 cm²	53.6 cm²	-16.1 cm²
	皮下脂肪面積	116.5 cm²	86.0 cm²	-30.5 cm²

血圧・コレステロール 改善

肝機能が悪化 エコー検査の結果「脂肪肝」

急激なダイエットにより、カラダが飢餓状態だと勘違いし、全身の脂肪細胞や筋肉がエネルギー源を放出。その結果、肝臓がそのエネルギーをかき集めるように取り込むことで、脂肪肝になってしまう。
別名：ダイエット脂肪肝



まとめ

- カロリーコントロールをすれば**体重は必ず減少**する。
- 見た目や体重等のデータだけでは、本当に**健康的に痩せたか**は判断できない。
- 方法によっては、見た目はよくなったとしても、**健康状態を悪化させてしまう**ことがある。
- ダイエットの方法・ペースは個人差があるので、**健康状態を把握しながら**実施していく必要がある。
- 期間内に目標を達成させることより、**体質を改善**し、プログラム終了後も**健康に対する意識を継続**してもらうことがプログラムの目的

プログラム体験者の声



このプログラムを通じて感じたことは、**本気になれば体は変えられる**という事でした。

体重の変化が見られない停滞期はありましたが、トレーナーから「そもそも停滞期なんていうものではなく、カロリーを減らせば必ず痩せ続けることはできます、大丈夫です」と声をかけてもらい、心が折れそうな時も頑張ることが出来ました。

最近はゴルフでも少し飛距離が伸びたような気がします。血圧も下がっていいこと尽くし。



1ヶ月で体重と見た目は成果が出て、喜んだのも束の間、肝機能が悪化したことについては、正直ショックを受けました。

現在、様々なスポーツジムやダイエットプログラムが世間に提供されている中、健康管理という面で**その人のライフスタイルを改善出来るようなプログラムは貴重です。**

ただ痩せる・いいカラダにするのではなく、**プログラム終了後も自然と生活習慣が改善**され、健康を意識していくことができるプログラムだと思います。

ご清聴ありがとうございました

