



Kさんの3ヶ月ダイエットプラン



1. ダイエットの基本考え方

Kさんのダイエットの目的は、
「筋肉をできるだけ減らさずに脂肪を落とす」ことです。

食事で“体に入るエネルギー”を整え、
筋トレ＋軽い運動で“使うエネルギー”を少しずつ増やします。

これを続けると、体が少しずつ**「燃えやすい体質」**に変わります🔥



2. 現在の体のデータ

項目	数値
年齢	49歳
性別	男性
身長	177cm
体重	76kg
目標	68kg(−8kg)
期間	3ヶ月(90日)
活動レベル	1.375(軽い運動)



3. 1日に使うカロリーと食べる量の目安(計算付き)



① 基礎代謝量(BMR)

寝ているだけでも体が使うエネルギー。

$$\text{BMR} = 10 \times \text{体重} + 6.25 \times \text{身長} - 5 \times \text{年齢} + 5$$

Kさんの場合：

$$\begin{aligned} &= 10 \times 76 + 6.25 \times 177 - 5 \times 49 + 5 \\ &= 760 + 1106 - 245 + 5 = \text{約}1,626 \text{ kcal} \end{aligned}$$

👉 基礎代謝量：1,626 kcal／日

② 総消費カロリー(TDEE)

日常＋週2回の軽いジム通いを含めると、

$$1,626 \times 1.375 = \text{約}2,235 \text{ kcal}$$

② 「活動レベル」で1日の消費量を出す

基礎代謝だけでなく、仕事・家事・運動でもエネルギーを使います。
そのために「活動レベル」という係数を使います。

活動レベル	内容	係数
1.2	ほぼ座り仕事	低い
1.375	デスクワーク＋週2～3回運動	← Kさんここ
1.55	立ち仕事・中程度運動	

👉 1日で使うエネルギー：2,235 kcal

③ 食べる量の目安

体脂肪を減らすためには「使うより少しだけ少なく」食べます。
減らしすぎると筋肉が落ちるため、
研究でも安全とされる**-500～600 kcal／日**が理想的。

$$2,235 - 500 = \text{約}1,700 \text{ kcal／日}$$

👉 食べていい量: 1日 約**1,700 kcal**

これで1ヶ月に約2～2.5kgずつ、3ヶ月で-8kgペースです。

🍴 4. 食事メニュー(白米を使った**1,700 kcal**モデル)

時間	食事内容	kcal	ポイント
朝(7:00)	バナナ1本+無糖ヨーグルト100g+ゆで卵1個+プロテイン1杯	約320 kcal	朝は代謝を上げるスイッチ。
昼(12:00)	鶏むね肉150g+白米120g+野菜炒め+味噌汁	約600 kcal	メイン食。バランス良く。
間食(15:00)	プロテイン1杯 or アーモンド10粒	約120 kcal	空腹防止+代謝維持。
夜(19:00)	焼き魚1切(鮭orサバ)+豆腐150g+白米80g+サラダ+味噌汁	約540 kcal	炭水化物を控えめにして脂肪燃焼。
就寝前(22:00)	プロテイン1杯	約100 kcal	寝ている間に筋肉を守る。

合計: 約**1,680 kcal** (P: 125g / F: 47g / C: 185g)

🥤 5. プロテインの飲み方(ホエイ)

タイミング	目的	量	飲み方
朝	代謝を上げる・筋肉維持	1杯(20g)	水または低脂肪牛乳で
トレーニング後	筋肉修復タイム	1杯(20～25g)	運動後30分以内に
就寝前	睡眠中の筋分解を防ぐ	1杯(20g)	水でOK

👉 1日3杯で約60g摂取(約300 kcal)。
筋肉を守りながら脂肪を落とすには理想的。

6. トレーニングプラン(週2日・全身を効率よく)

Kさんは久しぶりのジム再開なので、
まずは週2回・1回60分以内で全身を動かす内容に設定しました。

使うのは、どのジムにもある基本マシンのみ。
筋肉を刺激しながら、脂肪を燃やすメニューです。

◆ トレーニング頻度

→ 週2日(月曜+金曜 or 火曜+土曜)

【A/B共通メニュー】(全身サーキット形式・約60分)

部位	種目	機材名	回数×セット	ポイント
胸	チェストプレス	胸マシン	10～12回 × 2セット	胸を張って、息を吐きながら押す。
背中	ラットプルダウン	背中マシン	10～12回 × 2セット	胸を張ってバーを鎖骨に引く。
脚	レッグプレス	下半身マシン	10～12回 × 3セット	かかとで押す感覚。膝を伸ばし切らない。
肩	ショルダープレス	肩マシン	10回 × 2セット	腕だけでなく肩全体を意識。
体幹	プランク	自重	30秒 × 2セット	呼吸を止めず、背中まっすぐ。
有酸素	トレッドミル(傾斜6%)	—	30分(時速5km)	軽く汗をかく程度でOK。

負荷の上げ方(目安)

- 3週間ごとに、重さを +2～5kg

- 目安:10~12回ギリギリできる程度がちょうど良い。
- 苦しいけどフォームが崩れない範囲が◎。

週2回スケジュール例

曜日	内容	時間	目的
火曜	トレーニング(上記メニュー)	約60分	全身を動かす日
土曜	トレーニング+トレッドミル多め(40分)	約70分	脂肪燃焼メイン

7. 科学的な根拠(かんたんに)

内容	根拠・研究
中程度のカロリー赤字(-500kcal/日)が筋肉を守りながら脂肪を減らす最適範囲	Hall et al., 2016
週2~3回の筋トレでも筋肉量維持は可能	ACSMガイドライン(2018)
有酸素運動(傾斜ウォーキング30分)で内臓脂肪を優先的に減らせる	Mekhmoukh et al., 2012
たんぱく質摂取量:体重×1.6~2.0gが筋肉維持に最適	Phillips & Van Loon, 2011

8. 3ヶ月の進行目安

月	体重目標	やること
1ヶ月目	約73.5kg	食事リズム+週2運動を定着させる
2ヶ月目	約71kg	重さを少し上げて筋肉に刺激を与える
3ヶ月目	約68kg	食事バランスを安定・体脂肪率15%へ

9. WATAコメント

Kさん、週2日でも十分です。
「行けるペースで続ける」ことが一番の成功ポイント。

まずは**“ジムに行く習慣”を戻すことから**。
1日1時間×週2回でも、3ヶ月後には確実に変化が出ます。

最終まとめ

項目	内容
食事	1日1,700 kcal・3食＋プロテイン3回
運動	週2日(全身メニュー＋有酸素)
消費カロリー	約2,235 kcal／日
摂取カロリー	約1,700 kcal／日
赤字	約-500 kcal／日(理想的)
期間	3ヶ月で-8kg(無理なく)
成功の鍵	継続・食事バランス・たんぱく質確保