

40代女性の 無理なく続ける 栄養の工夫



トレーニングジム RECON

発行：トレーニングジムRECON

1. 40代女性の身体の特徴とダイエットのポイント

40代では筋肉量の減少や基礎代謝の低下が進みやすくなります。また、更年期前後のホルモン変化により脂肪がつきやすく、特にお腹まわりに脂肪が蓄積されやすくなります。これらの変化に対応するためには、無理な食事制限ではなく、筋肉量を維持・向上させるたんぱく質摂取と適度な運動が必要です。

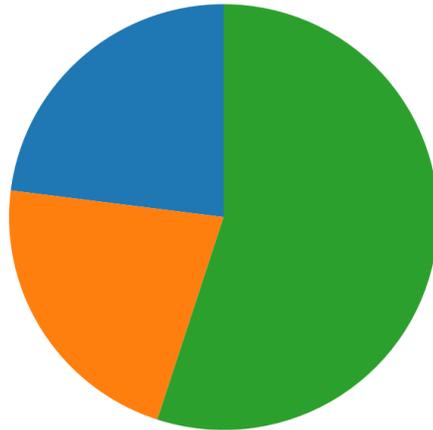
2. 理想的なPFCバランス

PFCバランスとは、たんぱく質（Protein）、脂質（Fat）、炭水化物（Carbohydrate）の摂取比率のことです。40代女性が健康的にダイエットするための目安は以下の通りです。

・たんぱく質：20～25% ・脂質：20～25% ・炭水化物：50～55%

このバランスを守ることで、筋肉量を保ちつつ脂肪を減らしやすくなります。

図：PFCバランスの内訳（円グラフ）



凡例（PFCバランス）	
たんぱく質	約23%
脂質	約22%
炭水化物	約55%

3. 食事の質を高めるポイント

- ・たんぱく質は、鶏むね肉、魚、大豆製品、卵などを中心に摂取
- ・脂質は、魚の油（EPA/DHA）やオリーブオイル、アボカドなど良質な脂を意識
- ・炭水化物は、白米より玄米やオートミールなど食物繊維の多いものを選択
- ・野菜は1日350gを目標に、特に緑黄色野菜を多めに
- ・間食はナッツやヨーグルトなど栄養価の高いものを少量

4. よくある間違い

- ・ 極端な糖質制限でエネルギー不足になる
- ・ サラダだけの食事だとたんぱく質が不足する
- ・ 脂質を完全にカットしてホルモンバランスを崩す
- ・ 加工食品や外食が多くなり、塩分・脂質過多になる

5. 一日の食事例 (1500kcal)

朝食：オートミール30g + 無糖ヨーグルト100g + ブルーベリー50g

昼食：鶏むね肉100g + 玄米100g + プロッコリ50g + 味噌汁

夕食：鮭100g + サツマイモ100g + ほうれん草おひたし50g 間食：素焼きアーモンド10粒

6. まとめ

40代女性のダイエットは、単に体重を減らすだけでなく、筋肉量を保ち、健康的で持続可能な生活習慣を作ることが大切です。正しいPFCバランスと栄養管理を意識し、長期的な視点で取り組みましょう。

専門編：科学的根拠に基づく栄養戦略

1. 基礎代謝量（BMR）と活動代謝（TDEE）の計算

項目	計算式	結果
基礎代謝量 (BMR)	$655 + (9.6 \times \text{体重kg}) + (1.8 \times \text{身長cm}) - (4.7 \times \text{年齢})$	1312 kcal
総消費エネルギー量 (TDEE)	$\text{BMR} \times \text{活動係数}(1.55)$	2034 kcal

計算根拠：年齢44歳、女性、体重60kg、身長160cm、活動レベル：中程度（週3～5回の運動）

2. 加齢とホルモン変化

40代以降の女性はエストロゲンの分泌が減少し、脂肪の蓄積や筋肉量の減少が進みやすくなります。また、インスリン感受性も低下し、糖質の利用効率が下がる傾向があります。これらを補うためには、筋力トレーニングとたんぱく質摂取を意識し、急激な血糖上昇を避ける食事が効果的です。

3. 筋タンパク質合成（MPS）と摂取タイミング

筋タンパク質合成（MPS）は、ロイシンという必須アミノ酸が一定量（約2.5g）以上摂取されると活性化します。運動後30分以内に20g以上のたんぱく質を含む食事を摂ることで、MPSが最大化されます。

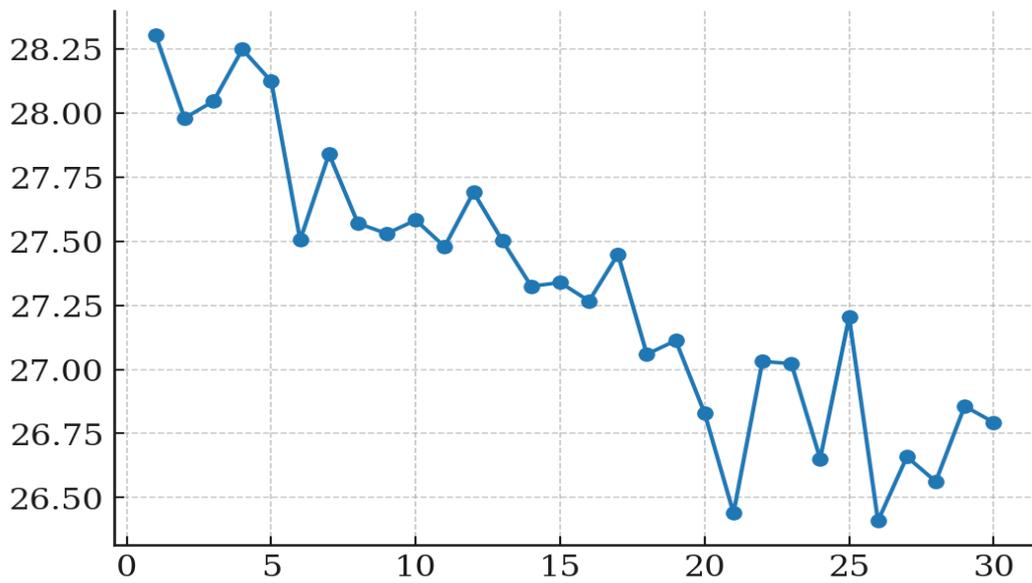
4. 栄養素ごとの消化吸収速度と持続的エネルギー供給

食品	GI値	特徴
玄米	55	消化がゆっくりで血糖上昇が穏やか
オートミール	50	食物繊維が多く満腹感が持続
白米	73	吸収が早く血糖が急上昇

5. 体組成改善の指標

項目	測定方法	推奨頻度
体脂肪率	体組成計	2～4週間ごと
除脂肪体重	体組成計	2～4週間ごと
筋肉量	体組成計	2～4週間ごと

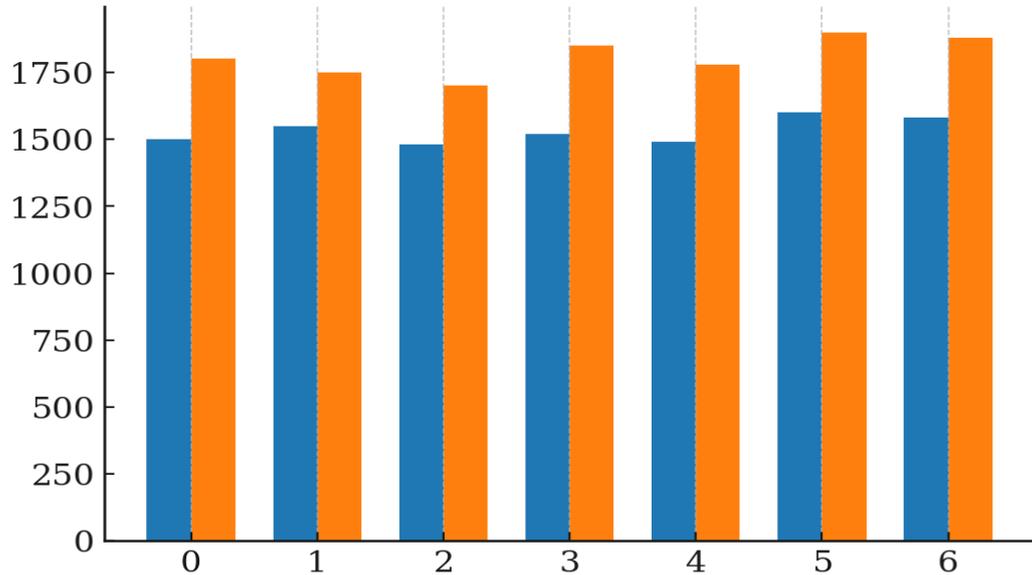
6. 体脂肪率推移グラフ



図：体脂肪率推移（30日間）

横軸：日数（1～30）	縦軸：体脂肪率（%）
-------------	------------

7. 摂取・消費カロリーグラフ



図：1週間の摂取・消費カロリー

横軸：曜日（左から月・火・水・木・金・土・日）	縦軸：kcal（棒の高さ）
凡例：左の棒 = 摂取、右の棒 = 消費	

最後までお読みいただきありがとうございます。

トレーニングジムRECONと一緒に頑張りましょう！
あなたの健康と目標達成を全力でサポートします。

所在地：兵庫県姫路市飾磨区構4丁目127番地