
カーボンニュートラル
脱炭素社会の実現に向けて
これまでの歩みとこれから

吉村 優 (YOSHIMURA Hikaru)

yyu@mental.poker

November 17, 2022

<https://github.com/y-yu/carbon-neutral-slide> (96d3523)

はじめに

はじめに

- 世界的に 2050 年までに^{カーボンニュートラル}**脱炭素社会**を目指す動きがある

“ 排出される二酸化炭素と吸収される二酸化炭素の量が等しい状態の社会 ”

はじめに

- 世界的に 2050 年までに^{カーボンニュートラル}**脱炭素社会**を目指す動きがある

“排出される二酸化炭素と吸収される二酸化炭素の量が等しい状態の社会”

- 1人1人が**圧倒的当事者意識**で脱炭素化を進めていく必要がある
- このトークでは脱炭素に向けてのこれまでの歩みとこれからについて発表する

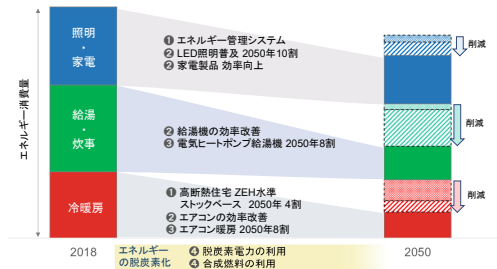


Fig: 脱炭素社会の削減目標 [1]

脱炭素への取り組みの現状

脱炭素への取り組みの現状

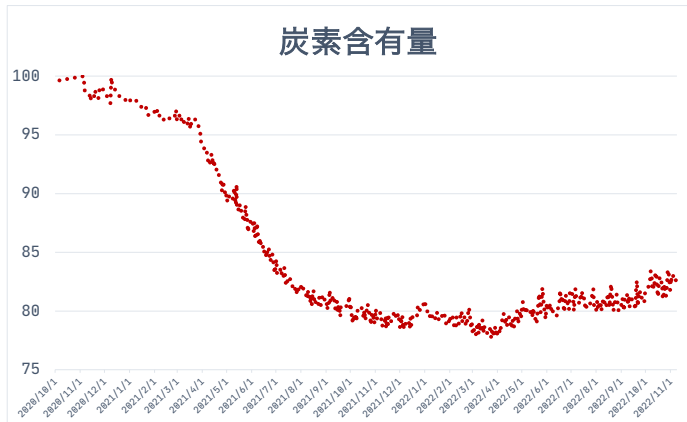
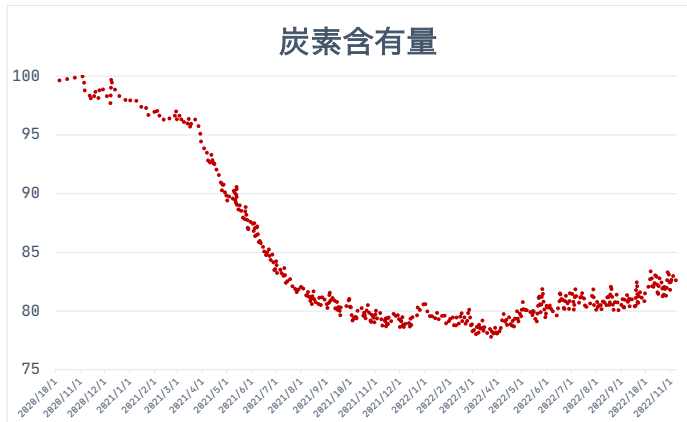


Fig: 炭素含有量の変化

脱炭素への取り組みの現状



- 2020年10月—2022年11月の約2年で約20%の削減を実現

Fig: 炭素含有量の変化

脱炭素への取り組みの現状

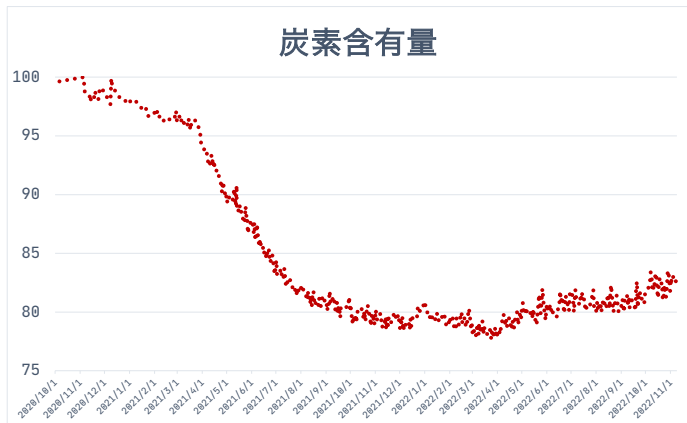


Fig: 炭素含有量の変化

- 2020年10月–2022年11月の約2年で約20%の削減を実現

何を行ったのか？



目次

① はじめに

② 自己紹介

③ ジム

④ 食事制限

⑤ テコンドー

⑥ これから

⑦ まとめ

パーソナルジム [2] に入会した！

目次

① はじめに

② 自己紹介

③ ジム

④ 食事制限

⑤ テコンドー

⑥ これから

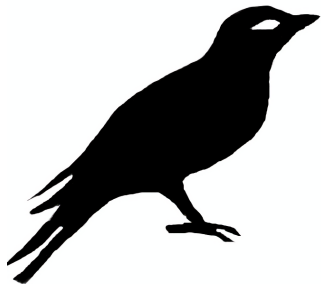
⑦ まとめ

パーソナルジム [2] に入会した！

ダイエットでやったことを紹介



自己紹介



Twitter @_yyu_
Qiita yyu
GitHub y-yu

- 筑波大学 情報学群 情報科学類卒 (2011-15, 学士)
 - プログラム論理研究室、WORD 編集部
- ドワンゴ ニコニコ動画 アカウントチーム
- 未踏ターゲット 2018 (ゲート式量子コンピュータ)
- CTF (<https://urandom.team/>)
 - SECCON CTF 2022 で世界 57 位 (国内 20 位)
- プログラミング
 - Scala, \LaTeX , Rust, Go, Swift

ダイエットで 20kg 痩せた！

自己紹介

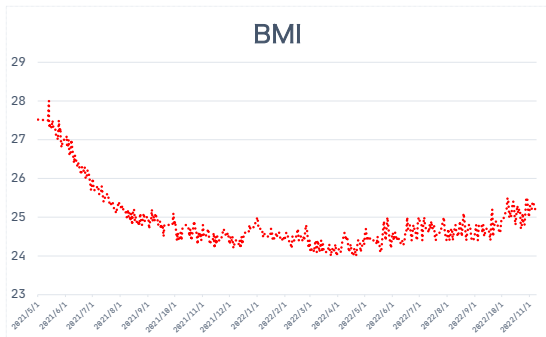


Fig: BMI の変化

28 → 25

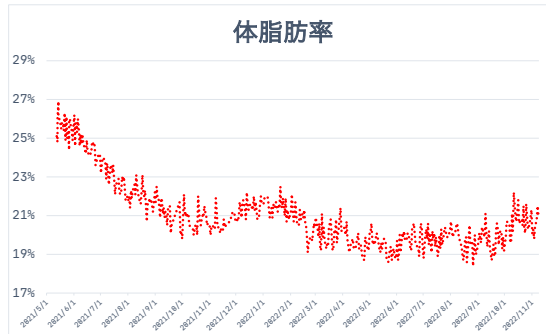


Fig: 体脂肪率の変化

27% → 21%

ジム

- 90 分/週のパーソナルジムに入会した
 - コストは 4 万円/月くらい
 - 水素水が提供されてなくて近所のジムという基準で選んだ

ジム

- 90 分/週のパーソナルジムに入会した
 - コストは 4 万円/月くらい
 - 水素水が提供されてなくて近所のジムという基準で選んだ
- ダイエットで体重が減れば基礎代謝も減るため、リバウンド対策としてある程度の筋トレがダイエット上も有効
 - 筋肉は資産性があり、簡単には減らないため装備しておくとし食事が増えても大丈夫になる

ジム

- 90 分/週のパーソナルジムに入会した
 - コストは 4 万円/月くらい
 - 水素水が提供されてなくて近所のジムという基準で選んだ
- ダイエットで体重が減れば基礎代謝も減るため、リバウンド対策としてある程度の筋トレがダイエット上も有効
 - 筋肉は資産性があり、簡単には減らないため装備しておくとも食事が増えても大丈夫になる
- （体質によるかもしれないが）筋トレはスポーツとは違って最初は雑にやっても割と成果がでてのが嬉しい

ジム

- 90 分/週のパーソナルジムに入会した
 - コストは 4 万円/月くらい
 - 水素水が提供されてなくて近所のジムという基準で選んだ
- ダイエットで体重が減れば基礎代謝も減るため、リバウンド対策としてある程度の筋トレがダイエット上も有効
 - 筋肉は資産性があり、簡単には減らないため装備しておくとも食事が増えても大丈夫になる
- （体質によるかもしれないが）筋トレはスポーツとは違って最初は雑にやっても割と成果がでるのが嬉しい
- どの運動でどの筋肉が利用されるか？ といった人体への解像度が向上する

食事制限

- ジムのトレーナーに LINE で画像を送る方法で食事を共有していった

食事制限

- ジムのトレーナーに LINE で画像を送る方法で食事を共有していった
- 最初の頃は 1500kcal/day でやっていて相当つらかった
 - 現在は 1900～2000kcal/day くらいかな 🤔

食事制限

- ジムのトレーナーに LINE で画像を送る方法で食事を共有していった
- 最初の頃は 1500kcal/day でやっていて相当つらかった
 - 現在は 1900～2000kcal/day くらいかな 🙄
- 個人的には魚🐟 は同じカロリーでも体重が増えにくい印象がある

食事制限

- ジムのトレーナーに LINE で画像を送る方法で食事を共有していった
- 最初の頃は 1500kcal/day でやっていて相当つらかった
 - 現在は 1900～2000kcal/day くらいかな 🙄
- 個人的には魚🐟 は同じカロリーでも体重が増えにくい印象がある
- どの食材がどの程度のカロリーか？ということが分かった

テコンドー

テコンドー

- 体重が 15kg くらい減って筋肉もついてきた段階で次のような提案があった

そろそろ *visual* 筋肉か *functional* 筋肉か選ぶ時



テコンドー

- 体重が 15kg くらい減って筋肉もついてきた段階で次のような提案があった

そろそろ *visual* 筋肉か *functional* 筋肉か選ぶ時



visual 筋肉 可動域を制約しても外見がよく夏にビーチで使える筋肉

functional 筋肉 特定のスポーツなどで使える筋肉

- 筋肉があると外見はよくなるが、大きくて重いので運動でいえば少ない筋肉で大量のパワーが出せるのが最もよい
- そういう理由で筋肉の用途としてテコンドー [3] を初めた
 - 90 分/週でコストは 5000 円/月くらい

これから

これから

- これからも下記👇の運動は続ける

筋トレ もはや筋トレが目的化しているが今となっても目標を更新できる

テコンドー 人類の歴史において暴力が消えた時代はない

自転車 ダイエットでパワーウェイトレシオが改善された

これから

- これからも下記👉の運動は続ける

筋トレ もはや筋トレが目的化しているが今となっても目標を更新できる

テコンドー 人類の歴史において暴力が消えた時代はない

自転車 ダイエットでパワーウェイトレシオが改善された

- ダイエットや筋トレにお金や時間が必要なのは事実😏

- 株や不動産への投資は、受けとるのが将来になるという意味で現在が相対的に薄くなる
- 筋肉は比較的少ない時間でキックバックが得られる
- 金銭は他人のものを奪って使うことができるが、一方で筋肉やそれを得るための知識は奪取することができない

これから

- これからも下記👉の運動は続ける
筋トレ もはや筋トレが目的化しているが今となっても目標を更新できる
テコンドー 人類の歴史において暴力が消えた時代はない
自転車 ダイエットでパワーウェイトレシオが改善された
- ダイエットや筋トレにお金や時間が必要なのは事実😏
 - 株や不動産への投資は、受けとるのが将来になるという意味で現在が相対的に薄くなる
 - 筋肉は比較的少ない時間でキックバックが得られる
 - 金銭は他人のものを奪って使うことができるが、一方で筋肉やそれを得るための知識は奪取することができない
- ジム費用はもはや「食費」と考えるようになった

まとめ

まとめ

- カロリーを制限しつつ運動をすれば痩せる

まとめ

- カロリーを制限しつつ運動をすれば痩せる
- リバウンドを警戒するなら、筋トレをやって筋肉をある程度は搭載したほうがいい

まとめ

- カロリーを制限しつつ運動をすれば痩せる
- リバウンドを警戒するなら、筋トレをやって筋肉をある程度は搭載したほうがいい
- 株や不動産に投資するという考え方もあるが、それと同様にフィジカルに投資するという考え方もある

まとめ

- カロリーを制限しつつ運動をすれば痩せる
- リバウンドを警戒するなら、筋トレをやって筋肉をある程度は搭載したほうがいい
- 株や不動産に投資するという考え方もあるが、それと同様にフィジカルに投資するという考え方もある
- ただダイエットは一度はじめたら基本的にはずっとやらないといけないので注意が必要

まとめ

- カロリーを制限しつつ運動をすれば痩せる
- リバウンドを警戒するなら、筋トレをやって筋肉をある程度は搭載したほうがいい
- 株や不動産に投資するという考え方もあるが、それと同様にフィジカルに投資するという考え方もある
- ただダイエットは一度はじめたら基本的にはずっとやらないといけないので注意が必要
- 筋トレに興味がある人は Slack の #e_muscle-ja に JOIN !

参考文献

- [1] 2050 年脱炭素社会実現に向けたシナリオに関する一分析.
https://www.enecho.meti.go.jp/committee/council/basic_policy_subcommittee/2021/044/044_005.pdf.
Accessed: 2022-11-17.

- [2] □□□□□□□□□□□□□□□□.
<https://example.com/>.
Accessed: 2022-11-17.

- [3] □□□□□□□□□□□□□□□□.
<https://example.com/>.
Accessed: 2022-11-17.

Thank you for the attention!