

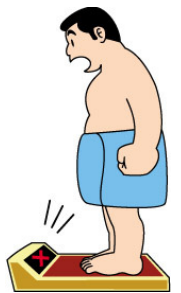
☆ 活動量を増やして

内臓脂肪を減らそう☆

内臓脂肪を減らすには、食生活を工夫すると同時に運動不足を解消することが大切です

腹囲を1cm減らす(=脂肪を1kg減らす)ためには

7000キロカロリーを消費することが必要



1ヶ月で1kg体重(脂肪)を減らしたい場合

7000キロカロリー ÷ 30(日) = 約230キロカロリーを減!

例→運動で100、食事の工夫で130キロカロリー減らすためには…

☆ 100キロカロリー消費する身体活動 自分の体重の欄をチェックしましょう

100キロカロリー消費する身体活動				
体重	普通歩行	掃除機かけ	早歩き	ジョギング
40kg	47分	38分	36分	18分
45kg	42分	35分	32分	17分
50kg	38分	33分	29分	16分
55kg	35分	30分	26分	15分
60kg	32分	27分	24分	14分
65kg	30分	25分	22分	13分
70kg	27分	23分	20分	12分
75kg	25分	21分	19分	11分
80kg	24分	20分	18分	10分
85kg	23分	19分	17分	10分
90kg	21分	18分	16分	9分
95kg	20分	17分	15分	8分
100kg	19分	16分	14分	8分

まだまだ風は冷たいですが、暖かい日も増えてきました。
お休みの日や昼休みなど、歩きやすい靴でウォーキングをする
とリフレッシュにもなりますよ!



☆130キロカロリー分の食べもの

	約130キロカロリーの食品は？
ごはん	小さい茶碗1杯
食パン	8枚切り1枚
バターロール	1個
あんパン	1/2個
唐揚げ	小2個
マヨネーズ	大さじ1杯半
牛乳	コップ1杯(200cc)
日本酒	コップ1杯(120cc)
コーラ	1缶(350cc)
ビール	1缶(350cc)
せんべい	大2枚
ドーナツ	1/2個
クッキー	中2枚
チョコレート	1/3枚



<減量する時の注意点>

食事量を減らせば体重は一時的に減りますが、脂肪ではなく筋肉や水分量が減っている場合があります。

1ヶ月に減らす体重は2kgが上限です。(それ以上になると、リバウンドの可能性が高くなります)

食事の工夫と適度な運動で、太りにくいからだをつくきましょう！

～自分でチェック！～

運動習慣

- 1年以上継続している運動習慣がない
- 1日の歩行は合計1時間未満
- 同世代と比較して、歩くの速度が遅い
- 仕事や家事でこまめに身体を動かす方ではない
- 近くでも車で移動する

食習慣

- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 夜食や間食が多い
- 肉や揚げ物が好きで、野菜はあまり食べない
- ほぼ毎日お酒を飲む
- コーヒーには砂糖とミルクを入れる

1つでも当てはまったら、生活習慣を見直しましょう！

