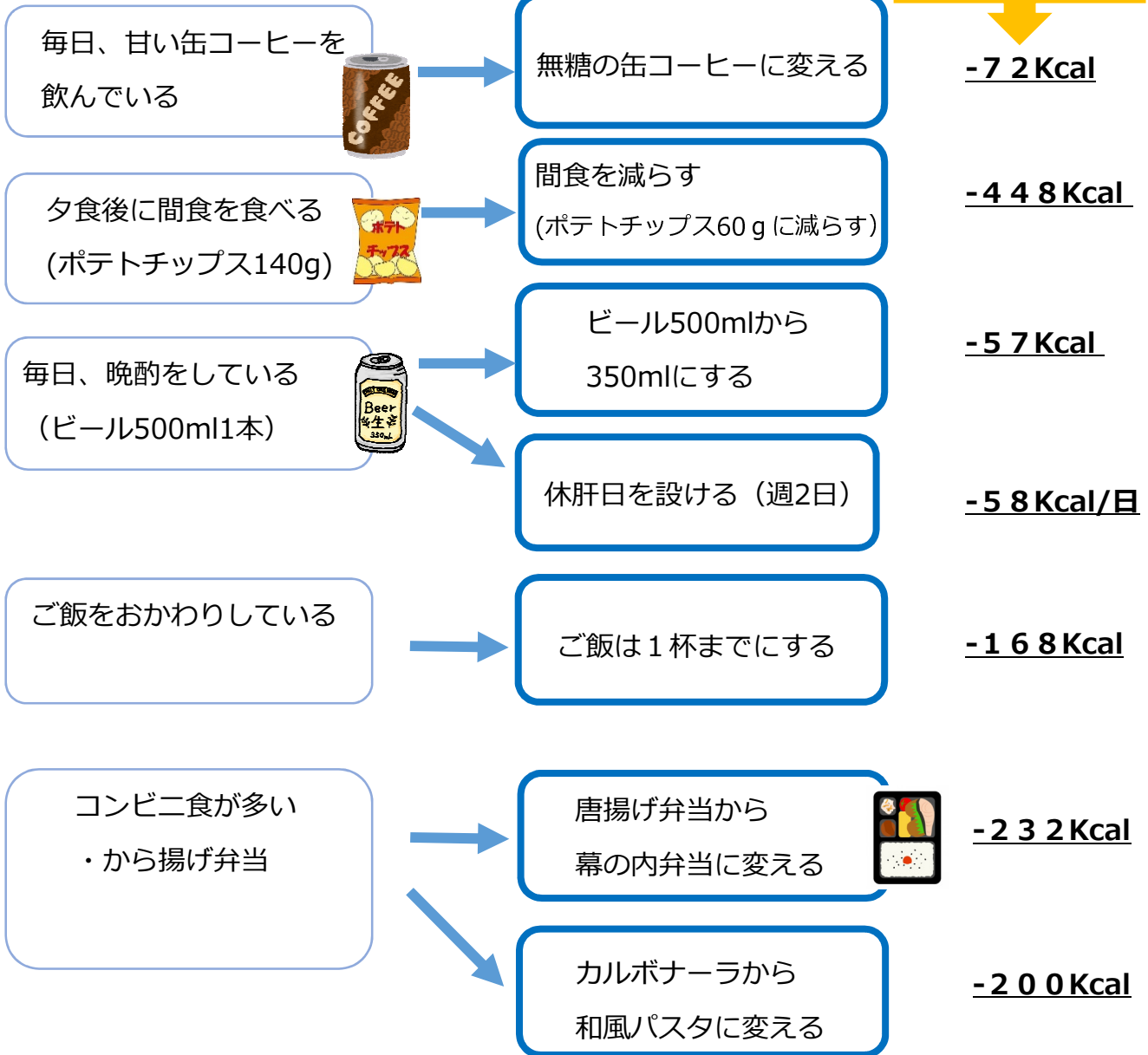


摂取 (IN)

何となく口にしてしているものが狙いどころ

変わるカロリー



●ご飯のエネルギーを比べてみよう



大盛り(300g) → 多め(200g) → 普通盛り(150g) → 少なめ(100g)

504Kcal

336Kcal

252Kcal

168Kcal

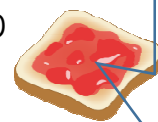
●食パンをのエネルギーを比べてみよう

トースト4枚切り → トースト5枚切り → トースト6枚切り

238Kcal

190Kcal

158Kcal



ジャムを塗ると
+26Kcal
バターを塗ると
+45Kcal

★毎日エネルギーを50Kcal余分に摂っていたら...

1年間で約2.6Kg 体重が増えます

$$50\text{Kcal} \times 365\text{日} \div 7000\text{Kcal} = 2.6\text{Kg}$$

※体重1kgのエネルギーを7000Kcal相当として算出

(株)東京ネバーランドえひめ

消費 (OUT) マメに動いて消費しよう

★まずは、10分歩くことから始めよう！

		<10分間>
体重80kg	普通歩き	27kcal
	速歩	53kcal

昼食時食堂まで
速歩で！

仕事中也こまめに
立ち歩く



★無理なく続けられそうなことを見つける

ついでに？

スキマで？

ながらで？

変わるカロリー

体重80Kg
10分間のエネルギー消費

★家事をする	掃除・床拭き・洗濯など	11~13Kcal
★週末に	ガーデニング・子どもと遊ぶ	20Kcal
活動量を増やす	掃除機をかける・風呂掃除・草むしり	30Kcal
★階段を利用する	階段を下りる	31~33Kcal
	階段をゆっくり昇る	40~47Kcal
	階段を早めに昇る	67Kcal
★運動習慣をもつ (趣味を持つ)	ラジオ体操をする (第一、第二)	40~47Kcal
	テニス (ダブルス) 水中ウォーキング	40~47Kcal
	野球 ソフトボール 水泳	53Kcal
	ゆっくりジョギング 山登り	67Kcal



●基礎代謝をあげる

筋肉トレーニングを週2回程度とり入れる
こまめに身体を動かし日常の活動を増やす



●消費エネルギーを「見える化」すると、やる気がアップする

歩数計や活動計の利用

★毎日エネルギーを50Kcal消費したら...

1年間で約2.6Kg 体重が減ります

$$50\text{Kcal} \times 365\text{日} \div 7000\text{Kcal} = 2.6\text{Kg}$$

※体重1kgのエネルギーを7000Kcal相当として算出