

体重・腹囲記録表

記入例  
1月24日 1月25日 月日 月日 月日 月日 月日 月日 月日

体 重	kg	1kg単位でスタート時に近い数値を記入									
	kg										
	kg		メモりは200g単位。毎日マークして、野線をつないでいこう								
	kg										
腹 囲	cm	1cm単位でスタート時に近い数値を記入									
	cm										
	cm		メモりは2mm単位。毎日マークして、野線をつないでいこう								
	cm										
備 考 食べた食事の内容や、飲んだお酒の量など	今日は休肝日。野菜を意識してとるようになった。										
	今日からスタート。いつも通りの朝食・昼食。夜は飲みに行っって日本酒2合。										
最高血圧	135	133									
最低血圧	85	82									
1日の合計歩数	6,500歩	7,002歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	

見 本

# 見直そう! 食生活

# 身につけよう! 運動習慣

監修 久保 明 (高輪メディカルクリニック院長 東海大学医学部教授 医学博士)

## どれだけ太った? どれくらい食べ過ぎた?

目多保さんは、10年前に比べると10kg太り、BMIは27.3の肥満です。  
 1日にどのくらい、食べ過ぎていたのでしょうか?  
 今の体重70kg-やせていた頃(10年)前の体重60kg=10kg(増えた体重)  
 $10\text{kg} \times 7,000\text{kcal} (1\text{kgのエネルギー量}) = 70,000\text{kcal} (増えた体重のエネルギー量)$   
 $70,000\text{kcal} \div 10\text{年} \div 365\text{日} \approx 19.2\text{kcal}$

ほんの少しでも、  
毎日の積み重ね  
でこんなに太る  
のね!

1日あたりに食べ過ぎた  
量はおよそ板チョコレート  
1かけ分!



目多保さんのデータ  
身長: 160cm  
体重: 現在70kg(BMI 27.3)  
10年前60kg(BMI 23.4)

## 自分でも計算してみよう!

現在の体重  kg - やせていた頃 (  A 年 ) 前の体重  kg =  B kg  
 $B \text{ kg} \times 7,000\text{kcal} = C \text{ kcal}$   
 $C \text{ kcal} \div A \text{ 年} \div 365\text{日} = \text{ } \text{kcal} \rightarrow 1\text{日にオーバーしたエネルギー量}$



競輪補助事業 <http://keirin.jp/>  
<http://ringring-keirin.jp/>



社団法人 日本健康倶楽部  
<http://www.kenkou-club.or.jp>

# 食事と運動を組み合わせると 体力アップ! 体重ダウン!

体重1kgを減らすには、約7,000kcal分、食べる量を減らすか、体を動かして消費する必要があります。

食べる量を減らすだけでは脂肪とともに筋肉も減ってしまうので、食事と運動を組み合わせ、体力を向上しながら体重を減らしましょう。急激な体重減少の後のリバウンドを防ぐには、1カ月に1kg程度のゆるやかな減量がおすすです。

## 100kcal減らす食事の工夫

おおよそ以下の量が100kcalに相当します。

### おやつで控える



### 調味料で控える



### 飲み物で控える



### おかずで控える



# 見本

## 1つ食べたら何kcal?

バターや砂糖をたっぷり使ったお菓子や、油で揚げたスナック類は1つだけでもこんなエネルギー量です。



## 減量計画を立てましょう

1カ月に1kg減らすには……

7,000kcal (1kg分のエネルギー量) ÷ 30日 = 230kcal (1日に減らしたいエネルギー量)

230kcalを食事と運動でどのくらいずつ減らしますか? 上記の食事の工夫と、右ページの身体活動の工夫を組み合わせ、自分なりに計画を立てましょう。

食事では何をしますか?	
身体活動では何をしますか?	

1日に 食事で  kcal 身体活動で  kcal **減らす**

## 100kcal減らす身体活動の工夫

運動と、それ以外の生活活動を合わせて、「身体活動」といいます。身体活動でエネルギーを消費すると、体の機能を維持・向上させながら肥満を解消することができます。

運動では 有酸素運動と筋力トレーニングを行うことがおすすめです。

運動で100kcal減らすには(体重別)

	60kg	70kg	80kg
軽い筋力トレーニング	48分	41分	36分
速歩	32分	27分	24分
軽いジョギング	19分	16分	14分

分数は計算式で求めた目安です。区切りのいい時間でも結構です。

生活活動では こまめに家事を行ったり、階段を利用したり、車での移動を自転車での移動に変更することで、消費するエネルギーを増やせます。

生活活動10分で消費するエネルギー量(体重別)

体重(kg)	60	70	80
普通歩行	30	35	40
掃除	30	35	40
床磨き	42	49	56
風呂掃除	42	49	56
自転車(ゆっくり)	45	52.5	60

体重(kg)	60	70	80
子どもと遊ぶ	45	52.5	60
動物の世話	45	52.5	60
子どもと遊ぶ(活発)	60	70	80
動物の世話(活発)	60	70	80
階段昇降	75	87.5	100

単位:kcal

