

さあ、はじめよう減量プラン

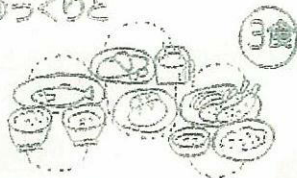
減量のポイント

- ①エネルギーの摂取量を減らす
- ②適度な運動でエネルギーを消費する
- ③減量は急がず、1ヶ月1~2kgまで

●大切なことは、自分が「太り過ぎ」なのかをオモテの表で確かめた上で、減量をして下さい。体重が表中で「太り気味」であるなら、肥満がすすまないように心がけましょう。

食事のポイント

1. 食事は1日3食、よくかんで、ゆっくりと



2. 腹8分目に

STOP!!



3. 清涼飲料水、菓子などは控える



4. 間食をしない



5. たんぱく質は十分に

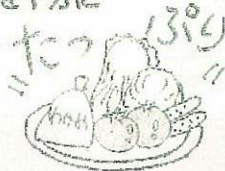
(大豆製品、牛乳、脂肪の少ない肉、白身魚の身)



6. ご飯・パンの量は少な目に



7. 新鮮な野菜や果物を十分に



8. 果物はほどほどに



9. 味つけは薄味に



運動のポイント

自分のペースで徐々に始めることが大切。気軽にできる運動は、せつせと歩くことです。だいたい1分間80メートルを目安に一日30分。これを毎日繰り返し、徐々にスピードアップを。ただし、高血圧などで治療中の方は、主治医と相談しながら行って下さい。

食べた分の運動量は――

●せつせと歩く



表写 (15分) 80メートル
消費エネルギー 約 140kcal



ごはん
140g(1杯)
=200kcal

せつせと歩く
48分

はしる
20分



パン
30g(1個)
=140kcal

せつせと歩く
33分

ランニング
23分



スパゲティ
70g(1杯)
=260kcal

せつせと歩く
86分

のりとり
43分



味噌汁
70g(1杯)
=90kcal

せつせと歩く
28分

ゴルフ練習
52分



アイスクリーム
6g(1個)
=140kcal

せつせと歩く
33分

テニス
34分



カップラーメン
100g(1袋)
=470kcal

せつせと歩く
112分

テニス
36分



ビール
690ml(大1杯)
=236kcal

せつせと歩く
69分

自転車
38分



日本酒
180ml(飲み1杯)
=170kcal

せつせと歩く
40分

ラジオ体操
34分