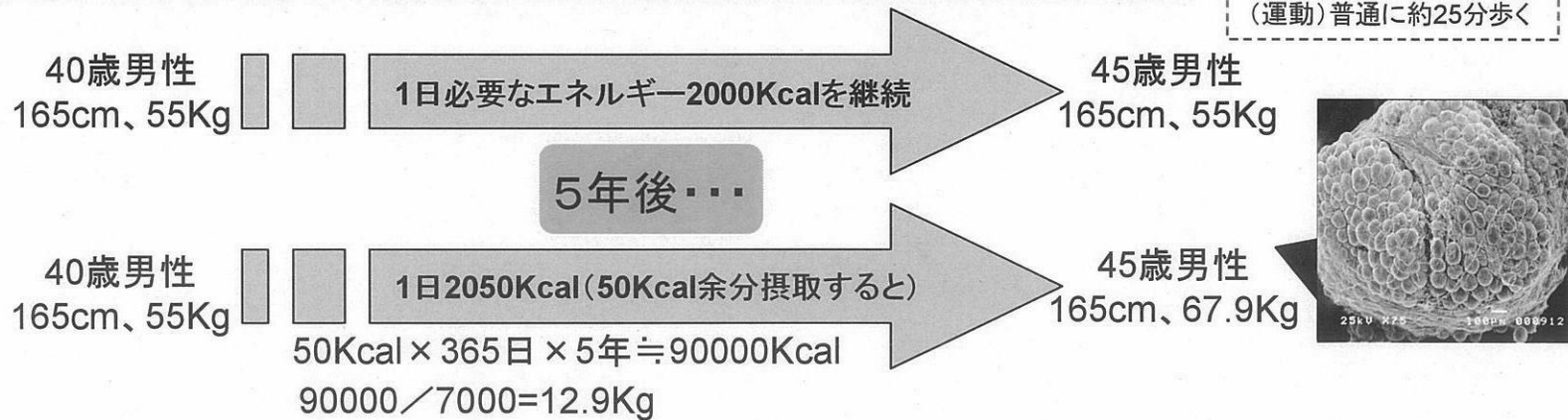


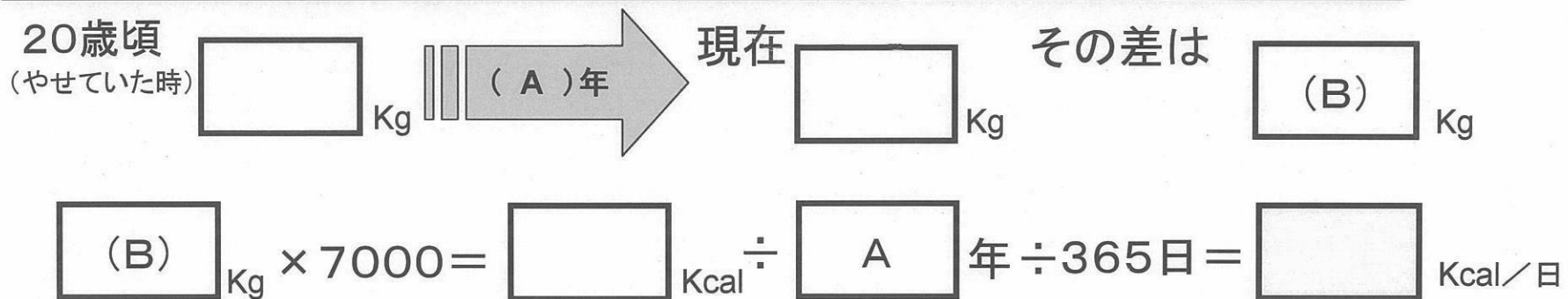
肥満のシミュレーション

1日50Kcal※余分に摂取するとどうなるの？

※50Kcalの目安は、
 (食事) マヨネーズ(普通) 大さじ半分(7g)
 (運動) 普通に約25分歩く



自分は1日あたり何Kcal余分に摂取しているの？



※50Kcalの目安は、対象者に合わせて例示の食品名を入れ替えましょう。

教材No. A-8

【教材のねらい】

・メタボリックシンドロームの引き金になる脂肪の蓄積について、エネルギーの蓄積が確実に自分の体脂肪になっていることを確認する。

【資料の使い方】

・個別指導、集団指導どちらでもよいが、本人が自分で計算し、余分に摂取しているエネルギー量の1日当たりの目安を知ることにより、食生活の見直しや運動に関する動機付けを行うと共に、余分に摂取しているエネルギーを消費するためには、食事の見直しまたは運動のどちらが実施できそうかを考える材料にする。