

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ①-② cm $\div 0.5\text{cm}/\text{月} =$ ③ か月

がんばるコース: ①-② cm $\div 1\text{cm}/\text{月} =$ ③ か月

急いでがんばるコース: ①-② cm $\div 2\text{cm}/\text{月} =$ ③ か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

①-② cm $\times 7,000\text{kcal}^{\ast} =$ ④ kcal

④ kcal \div ③ か月 $\div 30\text{日} =$ 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal

