

# さあ、はじめよう減量プラン

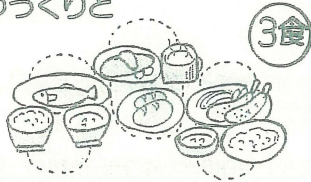
## 減量のポイント

- 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



3. 清涼飲料水、菓子など甘いものはさける

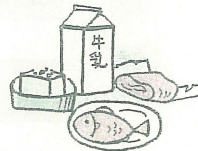


4. 間食をしない

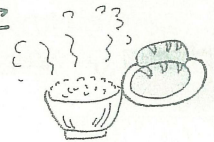


5. たんぱく質は十分に

(大豆製品、牛乳、脂肪の少ない肉、白身の魚)



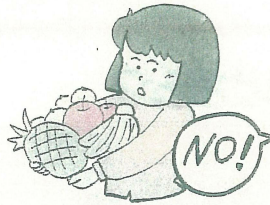
6. ご飯・パンの量は少な目に



7. 新鮮な野菜や海藻を十分に



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、主治医と相談のうえ行なって下さい。

食べた分の運動量は——

● せつせと歩く



ごはん  
140g(一杯)  
=200kcal

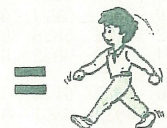
せつせと歩く  
48分



はしる  
20分



アイスクリーム  
80g(1個)  
=140kcal



せつせと歩く  
33分



バレーボール  
34分



大福  
60g(1個)  
=140kcal



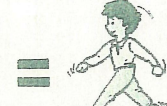
せつせと歩く  
33分



テニス  
23分



即席ラーメン  
100g(1袋)  
=470kcal



せつせと歩く  
112分



卓球  
85分



スパゲティー  
100g(小皿1杯)  
=360kcal



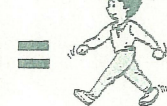
せつせと歩く  
86分



なわとび  
43分



ビール  
633ml(大1本)  
=248kcal



せつせと歩く  
59分



自転車  
86分



中華肉マン  
70g(1個)  
=200kcal



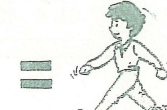
せつせと歩く  
48分



ゴルフ練習  
52分



日本酒  
150ml(鈍子1本)  
=170kcal



せつせと歩く  
40分



ラジオ体操  
34分

- ・ 速度 (1分間)……80メートル
- ・ 消費エネルギー( " )……4.2kcal