

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当面向けとする腹囲は？

② cm

メタ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 ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ① - ② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

① - ② cm × 7,000kcal = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30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



運動で消費するエネルギー量



	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体 重 別 消 費 エ ネ ル ギ ー 量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ) × 体重 × 時間(h) × 1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

各種運動のエクササイズ(メッツ・時)数表

メッツ	運動内容	1エクササイズ (メッツ・時)に相当する時間
3. 0	普通歩行、ボーリング、フリスビー、バレーボール ウエイトトレーニング(軽・中等度)	20分
3. 5	ゴルフ(カートを使用)	15分
4. 0	水中運動、卓球	
4. 5	バドミントン	
5. 0	野球、ソフトボール、速歩(107m/分)	
6. 0	ウエイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル) バスケットボール、スイミング:ゆっくりしたストローク	10分
6. 5	エアロビクス	
7. 0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳(背泳)、スキー、スケート	
8. 0	サイクリング(約20km/時)、ランニング(134m/分) 水泳(ゆっくりしたクロール)	
10. 0	ランニング(161m/分)、柔道、ラグビー、水泳(平泳ぎ)	7~8分
11. 0	水泳(バタフライ、早いクロール)	
15. 0	ランニング(階段を上がる)	

保健指導の具体的な進め方の事例

（武見副大臣）

「武見ができるなら、誰にでもできる」という気持ちをお伝えしたいと思います。

副大臣の メタボ退治



6か月間の取り組み
状況をご紹介します

（石田副大臣）

克服した暁には、その快感を様々な場でお伝えしたいと思います。

厚生労働副大臣のメタボ退治

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo/index.html>)