

さあ、はじめよう減量プラン

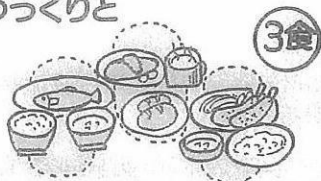
減量のポイント

- 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

	=		
大福 60g(1個) =140kcal		せつせと歩く 33分	テニス 23分

	=		
スパゲティー 100g(小盛1杯) =360kcal		せつせと歩く 86分	なわとび 43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

	=		
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

	=		
即席ラーメン 100g(1袋) =470kcal		せつせと歩く 112分	卓球 85分

	=		
ビール 633ml(大1本) =248kcal		せつせと歩く 59分	自転車 86分

	=		
日本酒 150ml(銚子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