

【参考】内臓脂肪減少のための身体活動量の目標設定
 ～メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方へ～

生活習慣病予防、特にメタボリックシンドロームには、身体活動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減少させることが有効です。下のシートを用いて内臓脂肪減少のための目標を立ててみましょう。

内臓脂肪減少シート

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良く～

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腹囲の基準値との差は？

① cm

－ 男性85cm、女性90cm

=

② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：

② cm

÷ 1cm/月

= ③ か月

急いでがんばるコース：

② cm

÷ 2cm/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？

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(=脂肪1kgを減らす)のに、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

