

無理なく体重を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

①あなたの体重は？

k g

②目標とする体重は？

k g

③減量目標体重は？

①-②
k g

減量期間は？

③
か月

④目標達成までに減らさなければならぬエネルギー量は？

①-② k g × 7000kcal ※ = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らす1kg - kcal

※体重1kgを減らすのに、約7000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのようにへらしますか？

1日あたりに減らす1kg - kcal



kcal
kcal



身体活動で消費するエネルギー量の計算

*体重80kgの人として計算しています。● = 40Kcalです。

生活活動

速歩 10分 40kcal

普通歩行 10分 25kcal

洗濯 20分 40kcal

炊事 20分 40kcal

自転車(軽い) 60分 160kcal

階段昇降 5分 35kcal

運動

水泳 10分 100kcal

ゴルフ 60分 200kcal

自転車 20分 80kcal

軽いジョギング 30分 200kcal

テニス(シングルス) 20分 160kcal

ランニング 15分 140kcal

生活活動

kcal

運動

kcal

+

=

身体活動で消費するエネルギー量

kcal

運動で消費するエネルギー量

	速歩	軽い ジョギング	ランニング	自転車 (軽い負荷)	水泳	ゴルフ	テニス (シングルス)
強度(メッツ)	4.0	6.0	8.0	4.0	8.0	3.5	7.0
運動時間	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分
運動量(エクササイズ)	4	6	8	4	8	3.5	7

体重別エネルギー消費量

50kg	155kcal	260kcal	365kcal	155kcal	365kcal	130kcal	315kcal
55kg	170kcal	290kcal	405kcal	170kcal	405kcal	145kcal	345kcal
60kg	190kcal	315kcal	440kcal	190kcal	440kcal	155kcal	380kcal
65kg	205kcal	340kcal	480kcal	205kcal	480kcal	170kcal	410kcal
70kg	220kcal	365kcal	515kcal	220kcal	515kcal	180kcal	440kcal
75kg	235kcal	395kcal	550kcal	235kcal	550kcal	195kcal	470kcal
80kg	250kcal	420kcal	590kcal	250kcal	590kcal	210kcal	505kcal
85kg	265kcal	445kcal	625kcal	265kcal	625kcal	220kcal	535kcal

エネルギー消費量 (kcal) : エクササイズ (メッツ・時) × 体重 (kg) × 1.05 から安静時エネルギー量をひいたもの