

# からだを変える食事のポイント

体重 を減らすには

食事の量を減らす



血圧 を下げるには

もちろん減塩



血糖値 を下げるには

センイを増やす



中性脂肪 を下げるには

実は 減糖も



コレステロールを下げるには

あぶらを変える



体重 を減らすには

食事の量を減らす

- ご飯
- 揚げ物
- 菓子類
- アルコール



空腹時こそ 体脂肪 が燃えます

# 1か月で1kg減らすとは

体脂肪  
1kg

÷ 7000kcal  
↓

1日あたり **240kcal** を減らすこと

ごはんを減らす？

or

体を動かす？



あなたは何を始めますか



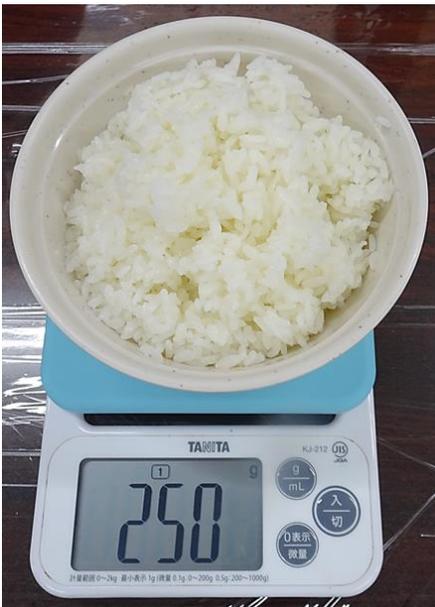
1つ始める

すこし続ける

体かわる

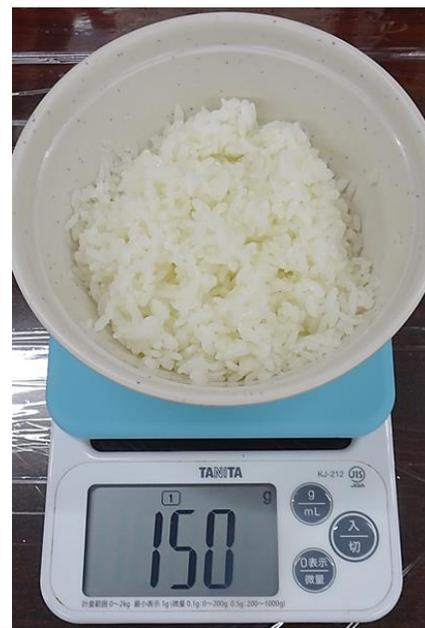
1か月 1kg  
1日 240kcal

# ✓ 毎日、ご飯をはかってみる



男性

多くても 250g



女性

多くても 150g

ご飯は 多すぎず 少なすぎず ちょうどよく

# ✓ 肥満の人は 自分の目安より減らす

1か月1kg  
1日240kcal

## 性・年齢・勤務部門別 ご飯量の目安 (g)

年齢	男性			女性		
	デスクワーク 	現場作業 	力仕事中心 	デスクワーク 	現場作業 	力仕事中心 
18 〜 49	200	250	300	150	180	200
50 〜 64	200	250	250	150	180	200
65 歳 以上	180	200	250	130	150	180

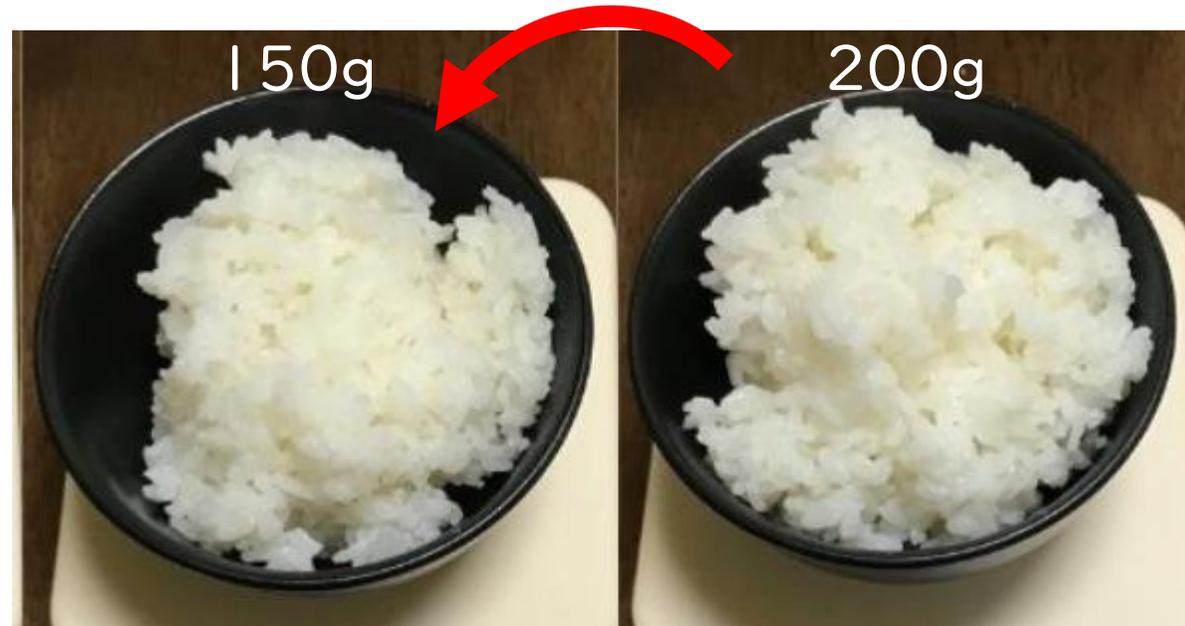
参考: 日本人の食事摂取基準2025年版(厚生労働省)  
ご飯で40%程度のエネルギー量となるよう算出

1か月1kg  
1日240kcal

✓ ご飯50gくらい減らす

1日3回 50g減らすと 約240kcal減

意外とこのくらい



**注意!** すでにご飯を減らしている方は、他の習慣を確認

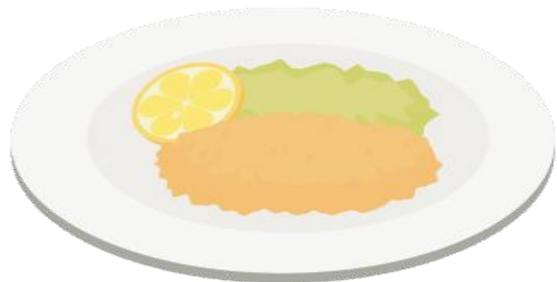
ご飯を食べない・減らしすぎることは、他の食事で脂質や塩分が増えてしまう等、栄養バランスが悪くなり、体重以外以外に影響が出ますので、おすすめしません

# ✓ 揚げ物や油料理を減らす

1か月1kg  
1日240kcal

## 見えないあぶら 高カロリー

とんかつ



**-220kcal**



ポークソテー

チャーハン



**-250kcal**



白飯

# ✓ 菓子類を減らす

1か月1kg  
1日240kcal

お菓子を選ぶとき、  
思い出してほしいこと

空腹時こそ、  
体の脂肪が  
燃えるチャンス！



食べるなら 消費できる 朝食や昼食後

# ✓ 砂糖入り飲料 を減らす

1か月 1kg  
1日 240kcal

コーラ



1本500ml当たり

**225kcal**



**-225kcal**

いくら飲んでも

**0 kcal**

水・お茶  
炭酸水



# ✓ 砂糖入り飲料 を減らす

1か月 1kg  
1日 240kcal

## 甘い飲み物の甘くない現実・・・



**200kcal**

>



**130kcal**

>



**85kcal**

>



**7kcal**

飲んではいけないものはありません

今から飲む物を知ることで、次の行動を変えることができます！

例 お菓子と食べたいなら・・・ブラックコーヒー

甘いものが飲みたいけど・体重も減らしたい・・・カフェラテ

# ✓ アルコールを減らす

1か月 1kg  
1日 240kcal

## 種類もいろいろ。カロリーもいろいろ。



165kcal



151kcal



147kcal



140kcal



130kcal



98kcal



77kcal

### 缶のサイズもいろいろ

350ml 2缶

→

500ml 1缶

→

350ml 1缶



280 kcal

-200ml

≡

-80kcal



200kcal

-150ml

≡

-60kcal



140 kcal

(参考) 各社ウェブサイト R6.4アクセス

1か月1kg  
1日240kcal

# ✓ 体を動かす 運動で追加する240kcal

※目安です。



**ウォーキング**



**軽いジョギング**



**水泳**

体重60kgの場合 **120分**

**48分**

**32分**

体重70kgの場合 **96分**

**40分**

**28分**

これらの運動を生活に毎日取り入れることは難しいです。  
階段を使う等、日頃から体を動かしていくことでも消費が増えます。