

# 1か月で1kg減らすとは

体脂肪  
1kg  $\div$  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

# 体重を減らす方法

＼ ご飯で ／

✓ 毎日、ご飯をはかってみる

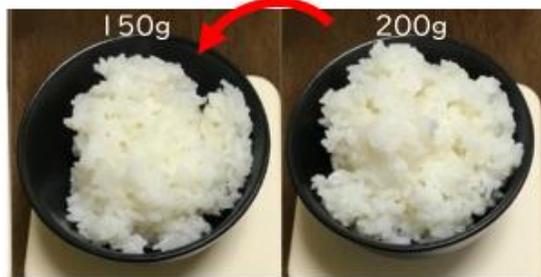


ご飯は 多すぎず 少なすぎず ちょうどよく

✓ 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



✓ 肥満の人は 自分の目安より減らす

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歳～49歳	200	250	300	150	200	250
50歳～64歳	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2020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

**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、他の部分に影響が出ますので、おすすめしません

# 体重を減らす方法

＼ 食事で ＼

## ✓ 揚げ物や油料理を減らす

見えないあぶら 高カロリー



## ✓ 菓子類を減らす

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

コーラ



1本500ml当たり  
**225kcal**

$-225\text{kcal}$

いくら飲んでも  
**0 kcal**

水・お茶  
炭酸水



## ✓ アルコールを減らす

種類もいろいろ。カロリーもいろいろ。



缶のサイズもいろいろ



# 体重を減らす方法

＼ 運動で ／

240kcalを消費する時間  
※目安です。

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。



ウォーキング



軽いジョギング



水泳

体重60kgの場合 | 20分

48分

32分

体重70kgの場合 | 96分

40分

28分