

体重を減らすには？

記載例

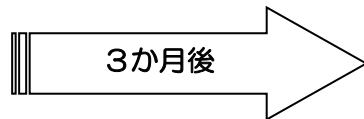
☆約1kgの体重を減らすには、約7000kcalを消費することが必要です。

○今のあなたの体重

68kg

◎あなたの理想の体重

62kg



☆1か月で減らしたい体重は

2kg

☆1か月で減らしたい体重にするために減らさなければならないエネルギー量は？

$$(2) \text{ kg} \times 7000 \text{ kcal} = 14000 \text{ kcal}$$

☆1日あたりに減らすエネルギー量は？

$$14000 \text{ kcal} \div 30 \text{ 日} = \text{1日に減らすエネルギー量} \quad 255 \text{ kcal}$$

そのエネルギー量をあなたはどのように減らしますか？

「食事のみ」「身体活動のみ」よりは「食事と身体活動の両方」を実施した方が体重の減少がしやすくなります。

食事

例：毎食野菜を食べる



身体活動

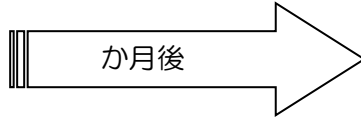
例：階段を使う



体重を1kg減らすには？

☆約1kgの体重を減らすには、約7000kcalを消費する必要があります。

○今のあなたの体重



◎あなたの理想の体重

☆1か月で減らしたい体重は

☆1か月で減らしたい体重にするために減らさなければならないエネルギー量は？

() kg × 7000kcal =

☆1日あたりに減らすエネルギー量は？

÷ 30日
= 1日に減らすエネルギー量

そのエネルギー量をあなたはどのように減らしますか？

「食事のみ」「身体活動のみ」よりは「**食事と身体活動の両方**」を実施した方が**体重の減少**がしやすくなります。

食事

身体活動