

検診結果はいかがでしたか。

いまこそ生活習慣を見直し、**適正体重**を目指しましょう！

肥満度分類(日本肥満学会)

BMI(肥満度)の求め方

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上

運動する量
(消費エネルギー)
を増やす↑

生活習慣を改善し体重を減らしましょう

脂肪1kgを消費するのに必要なエネルギー

約7,000kcal

1か月で1kgやせるためには…

7,000(kcal) ÷ 30(日) = 230kcal/日

を毎日減らす必要がある！

食べる量
(摂取エネルギー)
を減らす↓

★**体重を減らすためには、食事の工夫でエネルギー摂取量を減らし適度な運動でエネルギー消費量を増やすバランスが重要です。**

食事

つつい飲んでしまう、食べてしまう食品を見直しましょう。



ビール
1本(350ml)
138kcal

加糖コーヒー
1缶(170ml)
65kcal

ごはん1杯
(150g)
234kcal

ごはん1杯
(200g)
321kcal

低カロリーのものに
置き換えるなど
工夫をしましょう！

運動

何か運動をしなきゃ…と思っている方も多いと思います。いつもより**1000歩多く歩く**、**10分多く体を動かす**、などできることから実践していきましょう！

メッツ表

活動内容	メッツ
普通歩行(散歩)	3.0
ラジオ体操第一	4.0
スコップで雪かき	6.0
ジョギング	7.0

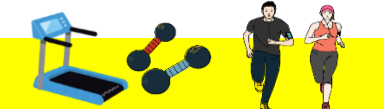
〈消費エネルギー(kcal)の算出〉

例: 体重50kgの人が30分(0.5h)散歩をした場合

メッツ(METs) × 時間(h) × 体重(kg) × 1.05 = 消費エネルギー(kcal)

3.0METs × 0.5h × 50kg × 1.05 = 79kcal

メッツとは…身体活動の強度の単位
安静座位時(静かに座っている状態)を1と
した時と比較して何倍のエネルギーを消費
するかで、活動の強度を示している。



厚生労働省のホームページに詳しいメッツ表が掲載されています。消費エネルギーを計算してみましょう。

