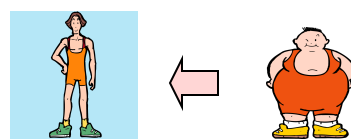


メタボ脱出 減量プランを立てよう!



最近お腹周りが気になっていませんか?それって、内臓脂肪かも?内臓脂肪は皮下脂肪と違って増えたり、減ったりしやすい脂肪です。内臓脂肪を減らすと、血糖値や血圧などが改善するといわれています。暖かくなったのを機会にあなたも、‘腹やせ’にチャレンジしてみませんか?

あなたの体重は?

kg

目標体重

kg

まずは、ご自分で1ヶ月にどのくらいの体重を減らすか計画をたてましょう!
1ヶ月で-1kgの減量が適当です。ちなみに1kg減らすと、腹回りが-1cmスマートになります。

例>

あなたの体重は?

90 kg

6ヶ月

目標体重 84kg

6ヶ月で-6kg=腹回りも-6cm

内臓脂肪が多いと
何故いけないの?

善玉のアディポサイトカインが減り、
悪玉のアディポサイトカインが増える

そのため、インスリンの働きが悪くなる(インスリン抵抗性が起こる)

血糖値や血圧、コレステロールに悪影響!
血管を傷めて、管の壁が厚くなったり、狭くなる。

生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常)が進行して、動脈硬化を促進

1ヶ月で-1kg 減らす方法

脂肪1kgはエネルギー
約7000kcalに相当します。

-1kgのために減らさなければならないエネルギー量は?
7000kcal÷1ヶ月(30日)=240kcal

1日 約240kcalをカットすればよい。

240kcalをカットするには、食事で摂る量を減らし、
分身体活動(運動+生活活動)を増やします。

理想

食事で -140kcal

運動で -100kcal

選んでみよう!



主食で減らす-140kcal

ごはん 90g (茶碗約1杯弱) 参考>1口30kcal	食パン (4枚切り) 1/2枚
麺類 1/2玉	もち 1個
さつまいも 100g	スパゲッティ1/3皿
ジャガイモ 1個	甘ぐり6個

おかず、おつまみで減らす-140kcal

揚げ出し豆腐 1皿	ポテトサラダ 1/2皿
焼き鳥 2本	ピーナッツ 20g(15個)
から揚げ 2個	バター 大さじ1杯半
シュウマイ 3個	マヨネーズ 大さじ1杯半
ぶり刺身 5切れ	チーズ 1個半
豚しゃぶ 4枚	豆腐 150g

アルコールまたはおやつで減らす-140kcal

ビール 350ml	日本酒 140ml
焼酎 100ml	ワイン 150ml (2杯弱)
菓子パン /2個	せんべい 3枚
ジュース 350ml	クッキー 3枚
チョコレート 4個	ポテトチップス 1/4袋
大福もち 1個	アイスクリーム 1/2個

身体活動によるエネルギー



身体活動	消費エネルギー量	60kgの方
歩行	100kcal 240 kcal	45分 120分
自転車	100 kcal 240 kcal	30分 80分
ジョギング	100 kcal 240 kcal	15分 40分
水泳	100 kcal 240 kcal	15分 30分

食事では 毎日 -140kcal

食事では

ご飯1杯減らす または大福もち1個やめる



運動では

毎日45分歩く -100kcal



合計 毎日-240kcal

あなた
は?

