

# 肥満を予防する食生活

減量を始める前に知っておこう!!

## ポイント 1 1日の適正なエネルギー量を知ろう

標準体重と活動量から必要なエネルギー量を求めてみましょう。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{※ (kcal)} = \text{1日に必要なエネルギー量}$$

例) 身長 170cm  
事務職  
 $1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \times 22 = 63.6(\text{kg})$   
 $63.6(\text{kg}) \times 30\text{kcal} = 1908\text{kcal/日}$

### ※ 身体活動量の目安

(標準体重 1 kg 当たりの 1 日に必要なエネルギー)

軽労作: デスクワークが主な人、主婦など: 25 ~ 30kcal

普通の労作: 立仕事の多い職業: 30 ~ 35kcal

重い労作: 力仕事の多い職業: 35 ~ kcal

(日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド 2008-2009)

エネルギーのとりすぎでよくあるのは 次の 2 つのタイプ。あなたはどちら？

### タイプ 1 食べる量がおおすぎる



- ・早食い
- ・家族全員がたくさん食べる家庭
- ・若い頃と同じ量を食べている

### タイプ 2 間食やお酒をエネルギーにいれていない



「果物だから大丈夫」、  
「和菓子だから低エネルギーよ」  
と安心して食べ過ぎている

## ☆正しいダイエットの基本☆

### 1. 毎日、体重測定をする

起床後トイレをすませた後が一番安定して測定できます。  
前日より増加していたら体重増加の原因を振り返り、その日は調整日に。



### 2. エネルギーのとりすぎを改める

- 肉、油脂、お菓子類を減らす。
- 野菜や海藻、きのこなどはしっかりとる。

### 3. 食べ方の悪いクセを改める

- 1日3食きちんと食べる。
- 3食ほぼ同じ量を。夕食が一番多いケースが太りやすいので要注意。
- よく噛んで、食事を味わいながらゆっくり食べる。
- 夜遅くに食べない。(食べなければいけない時は脂ものを避けて、量を減らす)

正しいダイエット  
をしましょう!



### 4. 有酸素運動と筋肉運動を習慣にする

# アルパーク 検診クリニック

〒733-8624 広島市西区草津新町二丁目 26-1 アルパーク東棟 TEL(082)501-1115 FAX(082)501-1083

ホームページアドレス <http://hkenkoukai.jp/>