

今年こそ!

健康づくりに



元気発信!! 始めるプロジェクト通信

新春特別号

『始めるプロジェクト』は、メタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした、健康づくり応援プロジェクトです。一年の計は元旦にあり。さあ、今年あなたは健康づくりに**トライ!**

体脂肪を1kg減らすには…

今までより**7,000kcal**の
エネルギーカットが必要です。

1カ月に1kg
減らしたいときは

1日当たり
233kcalカットで目標達成!

エネルギーカットのポイント

○食事以外の食べ物のエネルギー(カロリー)を知る

缶コーヒー 1本(190g)	約70kcal
あめ 1粒	約30kcal
かりんとう 3個	約80kcal
菓子パン 1個	約300kcal
ビール500ml	約200kcal

○果物の適量を知る

1日の適量は、自分の片手に乗るくらいの量

○今までよりも消費するエネルギーを増やす

座っているときの消費エネルギーを「1」とすると…

立つ
1.2倍

調理
2倍

歩く
3倍

そうじ
3.5倍

速歩き
4~5倍

のエネルギーを消費することが出来ます。

トライ!

毎日の体重測定

用意するもの

- ①体重計(デジタル表示で、体脂肪率も測定出来るものであればなお良いでしょう)
- ②記録用紙と鉛筆(記録用紙は付属のものを使うか、自分で作ってみても良いでしょう。グラフにして変化を見ることが大切です)

測定のしかた

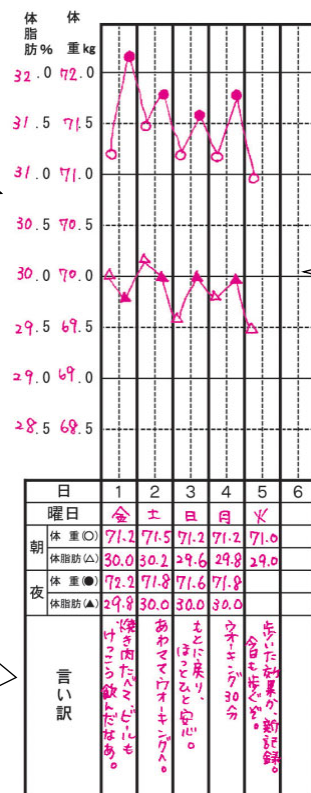
- ①測定は、朝と夜の2回行います。
- ②朝は、起きたら排尿を済ませて、着替える前に測定します。
- ③夜は入浴後や寝る前に測定します。
- ④測定したらその場で記録することを忘れずに。
※衣類の重さの誤差を少なくするため、パジャマを着ているときに測定すると良いでしょう。
※朝と夜、両方測定するのが困難だという場合は、1日1回どちらかに決めましょう。

※体脂肪率の増減は、体重の増減と一致しないこともあります。

◆ 体重記録表の使いかた ◆

よりの体重・体脂肪率を真ん中

書き留めておきたいこと、体重変化のきっかけなどを書きましょう。



測定したら印(朝は○、夜●)を書き込み、線で結びます。朝から夜、翌朝の体重の変化を確認して、変動の原因を考えてみることで功の秘策です!