

確実に1kgずつ 楽々 ダイエット - その2 -

このプログラムでは、食事や運動などの生活習慣を改善し、短期的な成果でなく、継続することで太りにくい生活習慣を身につけることをねらいとしています。

前回の体重チェックで、 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$ の数値が25以上であった人は積極的にトライしてみましょう！

* プリントアウトしてご使用ください。

1ヶ月に1Kg ずつの減量を目指そう！

減量する時には、あせらずゆっくりとしたペースで行うことが大切です。それがリバウンドをしないコツでもあります。体に無理がなく、失敗することなく減量するには、1ヶ月で1Kg 減らすペースが理想です。

体重1Kg は7,200キロカロリー (Kcal) に当たります。

そこで、 $7,200 \text{ Kcal} \div 30 \text{ 日 (1ヶ月)} = 240 \text{ Kcal}$

つまり1日に240Kcal 減らすと1ヶ月で1Kg 減量できる計算になります。

いっぺんに-240Kcal は大変です。そこで朝(午前中)・昼(午後)・夜と3回に分け、

1回「-80Kcal」を目指してはどうでしょうか？

1回80Kcal を食事と運動などを組み合わせ日常生活で減らして行きましょう！

次は、80kcal の食事の減らし方や運動によるエネルギー消費の方法です。

脂肪1g は9Kcal

人の脂肪成分は純粋な脂肪80%、水分20%であることから、体重1kg(1000g)は

$1000(\text{g}) \times 9(\text{Kcal}) \times 0.8 = 7200(\text{Kcal})$

約80kcal(キロカロリー)のエネルギーを減らす法(食事編)

次の表は、約80kcalを減らすための食品のとりかた例です。
この中から1つか2つ選び毎日実行してみましょう。
ただし、食事から2つ選ぶ場合は、できるだけ同じ分類のグループだけという選びかたはしないようにしましょう。




分類	対策	改善前	改善後	カットエネルギー
主食	パンの種類をかえる	クロワッサン 40g	胚芽パン 40g	73 kcal
	パンとバターを減らす	食パン6枚切り1枚、バター10g	食パン8枚きり1枚、バター5g	77
	パンをシリアルにかえる	食パン6枚切り1枚、バター10g	シリアル 20g、牛乳 140ml	77
	ごはんを減らす	ごはん 150g	ごはん 100g	84
	パンを減らす	食パン75g(6枚切り1枚と1/4)	食パン45g(6枚切り3/4枚)	79
	めんを減らす	スパゲティ 100g	スパゲティ 80g	76
たんぱく質食品	低脂肪、低エネルギーのものにかえる	牛乳 200ml	スキミルクー大さじ3(18g)	76
		鶏もも皮つき肉 100g	鶏もも皮なし肉 100g	84
		豚ロース肉 60g	豚ヒレ肉 100g	89
		牛豚ひき肉 100g	豚もも赤身ひき肉 100g	75
		ツナ油漬缶詰 40g	ツナ水煮(ノンオイル)缶詰 40g	79
		ベーコン 40g	シュルダールベーコン 40g	88
		厚揚げ 100g	豆腐 100g	78
対策	揚げ物の衣をかえる	アジフライ1尾	アジのから揚げ 1尾	88
		かぼちゃの天ぷら 45g	かぼちゃの素揚げ	79
		エビと三つ葉のかき揚げ	エビの天ぷら 2尾	74
		油小さじ1(12g)	油小さじ1(4g)	74
		ドレッシング大さじ2(油:酢=3:1)	ドレッシング大さじ2(油:酢=1:2)	89
		マヨネーズ大さじ1(12g)	ノンオイルドレッシング大さじ1	71
嗜好品	お菓子の種類をかえる	いちごのショートケーキ	木いちごのムース	81
		カスタードプリン 100g	コーヒーゼリー	81
		ごま団子 3個	杏仁豆腐 1人分	87
		あんみつ 1人分	フルーツみつ豆	82
		アップルパイ 100g	フルーツロールケーキ 100g	77
		アイスクリーム(高脂肪) 120ml	フローズンヨーグルト(いちご味)	80
		カステラ 100g	大福もち 100g	84
		イーストドーナツ 60g	カスタードクリーム入りのワッフル 60g	78
		オールドファッションドーナツ 1個	チョコカスタードフレンチドーナツ 1個	83
		練りようかん 60g	水ようかん	75
		サイダー 200ml	麦茶またはウーロン茶 200ml	80
		ココア(純ココア、牛乳、砂糖) 200ml	ミルクティー(ノンシュガー) 200ml	86
		缶コーヒー(砂糖入り) 200ml	缶コーヒー(ブラック) 200ml	80
		お菓子のサイズをかえる	普通サイズのショートケーキ(100g)	ミニサイズのショートケーキ(70g)
ジャンボシュークリーム 1個(100g)	ミニシュークリーム 2個(34g × 2)		78	
お菓子の量を減らす	ポテトチップス 1/2袋(45g)		ポテトチップス 1/3袋(30g)	83
	チョコレート(トリュフ) 2個(40g)		板チョコ 1/2枚(30g)	75
	キャンディー 6個(30g)	キャンディー 2個(10g)	83	
	キャラメル 6個(30g)	キャラメル 2個(10g)	87	
アルコール飲料の種類をかえる	日本酒 1合(180ml)	ワイン 1/2杯弱(140ml)	83	
	ワイン 3杯(300ml)	ビール 1缶(350ml)	79	
	ソルティードッグ 1杯(145ml)	ブランディーシングル 1杯(30ml)	77	

アルコール飲料の量を減らす	ビール中ジョッキ1杯(500ml)	ビール小ジョッキ1杯(300ml)	80
	ワイン2杯(200ml)	ワイン1杯(100ml)	73
	日本酒1合(180ml)	日本酒1合(100ml)	82

約 80kcal(キロカロリー)のエネルギーを消費する法(運動編)



食事だけでなく、体をこまめに動かし、下表のような運動を、必ず1つは行うようにします。
筋肉をつけてエネルギーの消費を高める体にしましょう。

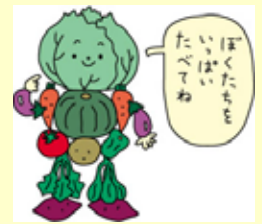
	項目	男性用			女性用		
		体重別 80 カロリー消費する時間(分)					
		60kg	70kg	80kg	50kg	60kg	70kg
仕事・通勤中にできる運動	自転車(普通速度)	18	16	14	29	24	21
	歩く(ふつうに)	26	22	19	33	28	24
	歩く(いそいで)	18	15	13	23	19	17
	階段の昇り降り	15	13	11	19	16	14
平日に自宅でできる運動	筋肉トレーニング(平均)	8	7	6	14	11	9
	ストレッチ	32	28	24	42	35	30
	ラジオ・テレビ体操	18	15	13	23	20	17
休日にできる運動	ソシアルダンス	20	17	15	26	22	19
	ジョギング(120 /分)	12	10	9	15	13	11
	テニス	12	10	9	15	13	11
	野球(平均)	21	18	16	28	23	20
	ソフトボール(平均)	23	20	18	29	25	21
	ボウリング	23	20	18	29	25	21
	ゴルフ(丘陵)	14	12	10	18	15	13
	ゴルフ(打ちっぱなし)	20	17	15	26	22	19
	サイクリング(時速 10Km)	20	17	15	24	20	17
	水泳(クロール)	4	3	3	5	4	3
	エアロビクス	17	14	13	21	18	16
	エアロバイク	17	14	13	21	18	16

- 240Kcal の実践メニュー - これを参考にしてあなたも選んでみてください。

例1) 男子70kgの人

朝 : ごはんの量を減らす
昼 : 昼休みのウォーキング
夜 : アルコール飲料を減らす

ごはん1ぜん150g → 100g
早足で15分
ビール500ml → 300ml



例2) 女性50kgの人

朝 : ウォーキング
昼 : スパゲティーの量を減らす
夜 : 缶コーヒーの種類を変える

早足で20分
100g(乾) → 80g(乾)
(砂糖入り)200ml → (ブラック)200ml

さて、あなたは どうしますか？

実行することを3つ書き込んで、さっそく始めてみましょう！

朝

昼

夜

スタッフからのアドバイス

次回の楽々ダイエット

何かできそうなこと 3つみつけられましたか？

「**ダイエット常識のウソ！ホント！**」

実際には、実行できない日もあれば、落ちにくい月もあるので、あせらず、ストレスをためないようにすすめていきましょう。
小さな積み重ねこそが、過食と運動不足からの脱出法。



体重記録表を添付しましたので、こちらをプリントアウトして、ご利用ください。

