

# ～目標の体重を達成するためには?～

## step: 1 目標を決めよう

腹囲1cmは約体重1Kgに相当

減らしたい腹囲  cm = 減らしたい体重 ① Kg

活動量を増やして  
食事量を見直そう!



## step: 2 エネルギー量に換算してみよう

体重1Kg減らすには、約7,000Kcalのエネルギー消費が必要

減らしたい体重 ① Kg × 7,000Kcal = ② Kcal

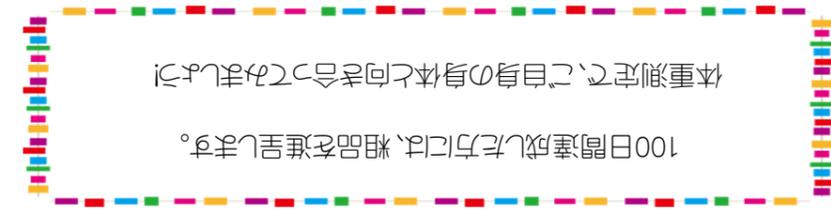
今の生活を基準として  
一日あたりこれだけ分  
カロリーを減らすこと  
が出来れば目標体重  
達成可能!

## step: 3 1日に減らすべきエネルギー量は?

② Kcal ÷  か月 ÷ 30日 = 1日約  Kcal

どのくらいの期間でやせたいかを設定。  
100日間が目標であれば÷100で計算。

運動or食事、両者を組み合わせてもOK!



# 100日チャレンジ

# 体重測定

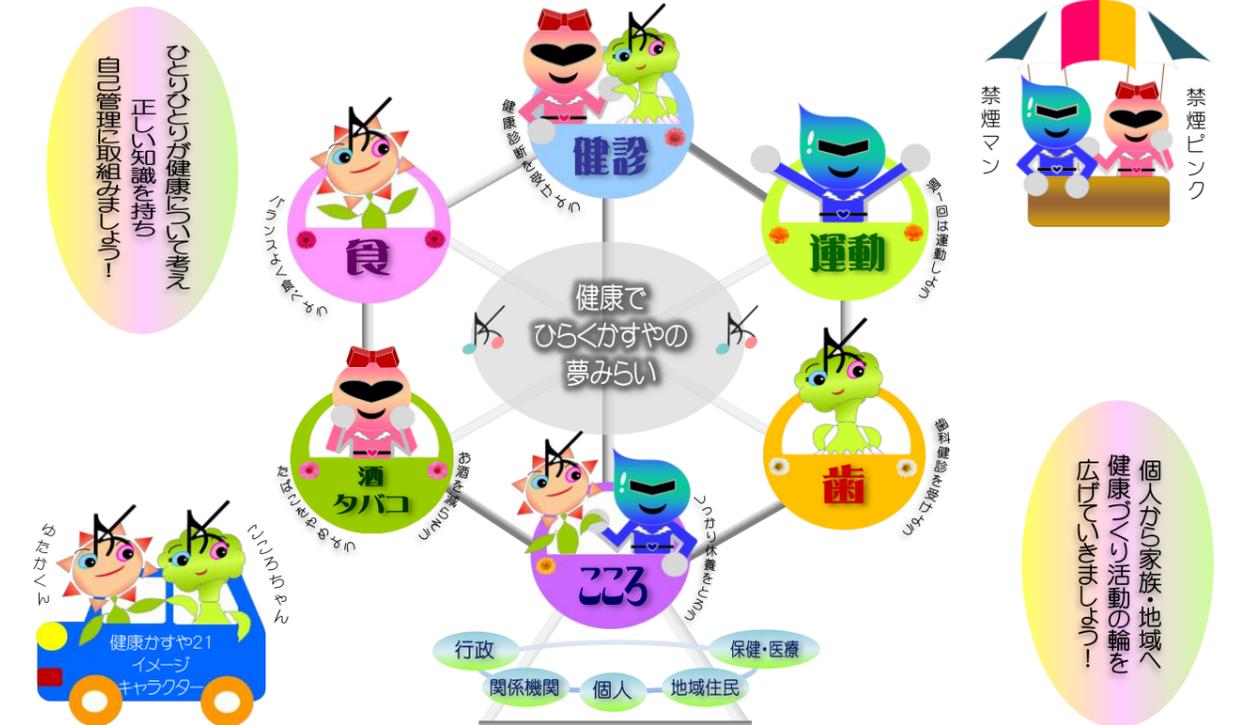
# ～運動や食事のカロリーってどれくらい?～

 ごはん 150g 252Kcal	 クロワッサン 180Kcal	 チャーハン 773Kcal	 かつ丼 1014Kcal	 ラーメン 464Kcal
 アイスクリーム 360Kcal	 ショートケーキ 448Kcal	 どら焼き 286Kcal	 ポテトチップス 332Kcal	 スポーツ飲料 500ml 130Kcal
 ビール 500ml 200Kcal	 日本酒 180ml 196Kcal	 <p>普通歩行で100Kcal消費するには                  体重) 50Kg ... 38分                  60Kg ... 32分                  70Kg ... 27分                  80Kg ... 24分</p>		

※上記カロリーはあくまでも目安です。詳しくは、お買い求めの商品に記載されている【栄養成分表示】を確認してください。

# 健康かすや21

健康日本一の  
まちづくりを  
めざします!



個人から家族・地域へ  
健康づくりに活動の輪を  
広げていきましょう!