

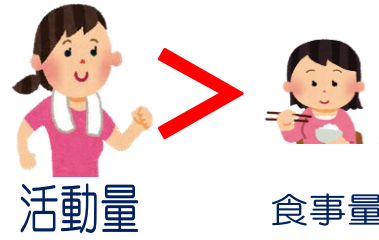
～目標の体重を達成するためには?～

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

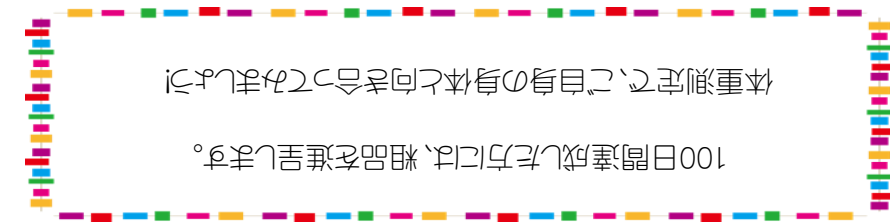
今の生活を基準として
一日あたりこれだけ分
カロリーを減らすこと
が出来れば目標体重
達成可能!

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!



氏名: _____ 誕生日: _____

100日チャレンジ

体重測定

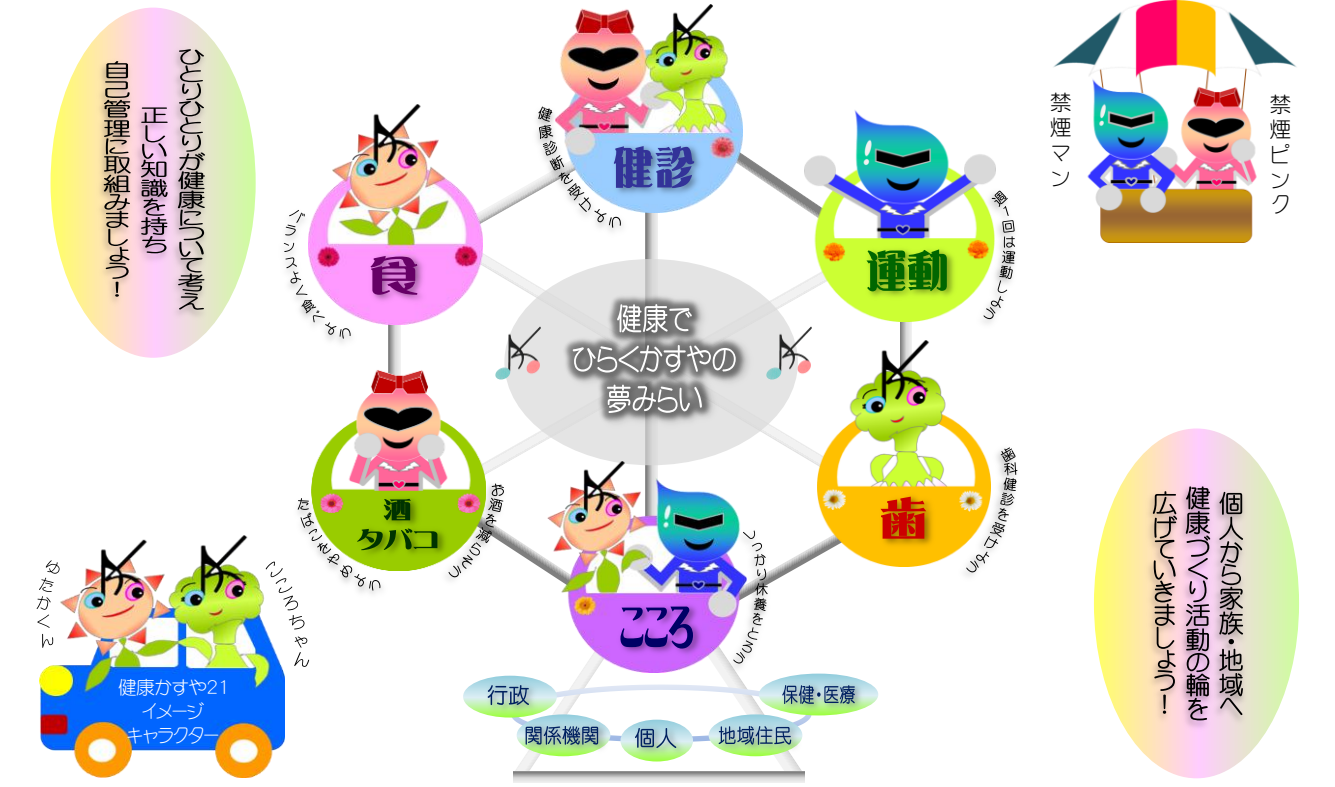
～運動や食事のカロリーってどれくらい?～

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!