～あなたのからだを守るために～

～少しダイエットしたいあなたへ～

必ず成功するダイエット・成功法則

マイナスバランス
−500kcal

2000kcal
消費エネルギー
（運動・活動）

＞

1500kcal
摂取エネルギー
（食べ物・飲み物）

消費エネルギー（カロリー） ＞ 摂取エネルギー（カロリー）

実践編ーダイエット情報　～できそうな目標をたてよう～

今より 3kg 落とすには × 脂肪1kgあたり 7000 kcal ＝ 21,000 kcal 消費が必要。

21,000 kcal 落とすには ÷ 目標 3か月 ÷ 1か月は 30日 なので ＝ 1日あたりに減らすエネルギーは、233kcal

1日あたりに減らすエネルギー 233kcal

運動できる日

35分のウォーキング
233kcal

運動できない日

233カロリー分の嗜好品を減らしたり我慢する

ビール350　2本
約300カロリー

or

渦巻きパン1個
560カロリー
半分にすると
280カロリー

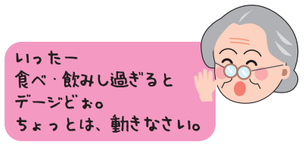
カロリー調整の工夫

1.嗜好品（お菓子・お酒・スナック類） → できるだけ減らす・摂らない

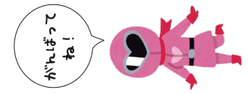
2.油脂（サラダ油などの調理油・バター・マーガリン） → 大さじ2/3まで

3.主食（ご飯） → 男性150g～200g・女性100g～130g

食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足による肥満から、若者の心筋梗塞や脳梗塞が増えてきています。



※消費カロリーが少ないなら、摂取カロリーを減らすことも成功法のひとつ！



まずは、毎日体重を測って記録してみよう

体重日記

※体重を測定するときは、なるべく同じ時間、同じ様な服装で計りましょう。　測定時間…（朝：排尿後）（夜：夕食後）

月 日付 曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜	（ ）朝 夜
kg																
kg																
kg																
kg																
kg																
朝の体重（kg）																
夜の体重（kg）																
歩数（歩）																
ひと言メモ サボった日や食べすぎた日も正直に！																