

用意するもの：ペン、電卓

STEP 01



✓ 減量目標を決めよう

第1弾の「目標を設定しよう」を参考に、記入しましょう。

STEPに沿って
考えてみましょう。



私は、期間ヶ月で 減らす体重 kg **マイナスを目指します！**

目標を達成するために必要な

STEP 02



✓ 消費カロリーを計算しよう①

Plus+ 体重を1kg減らすには、**7,200kcal**の消費が必要です！

減らす体重 kg × **7,200kcal** = (A) kcal

1日あたりに必要な

STEP 03



✓ 消費カロリーを計算しよう②

(A) kcal ÷ 期間ヶ月 ÷ **30日** = kcal

減量に向けて

STEP 04



✓ 何を取り組むか考えよう

肥満の改善には、**食習慣**の改善と**身体活動**による消費を**組み合わせ**た取組が重要です。



裏面を参考に生活習慣を振り返り、ご自身の生活に取り入れやすい目標を記入しましょう。

Fight !



身体活動とは？

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことをいい、大きく「生活活動」と「運動」に分けることができます。

生活活動

日々行っている家事・労働・通勤などに伴う活動

(例) 買い物、洗濯物を干す、子どもと遊ぶ、草むしり、営業の外回り、歩いて通勤etc.

運動

健康・体力の維持・増進を目的とし、計画的・定期的に行う活動

(例) ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニングetc.

食習慣

(例) 3食しっかり食べて、間食を控える。

1

2

3

身体活動

(例) 毎日階段を使う。

1

2

3

生活習慣を振り返ろう

当てはまるものに全て☑を入れてみましょう。当てはまった項目は、あなたの生活習慣の改善ポイントです。それらを改善することによって、肥満の改善につながります。



01 | 食習慣

- ☐ 毎日朝食を食べていない
- ☐ 主食・主菜・副菜がそろった食事をとっていないことが多い
- ☐ ゆっくりよく噛んで食べていない
- ☐ 主食（ご飯や麺類など）は大盛りにすることが多い
- ☐ 普段の食事を振り返ると野菜不足と感じる
- ☐ 間食をとることが多い
- ☐ 遅い時間に夕食をとったり、夜食をとることが多い

当てはまる項目が多い人ほど・・・

必要以上に食べ過ぎている可能性があります！

Point 1 規則正しい食生活を心がけましょう。

不規則な食生活では、必要な栄養を十分にとれないことに加え、つい食べ過ぎてしまう等、肥満の原因になります。



Plus+

遅い時間に食事をとると、エネルギーが消費されにくいので、**太りやすい**です。脂質が多い食べ物は昼食でとるようにする等、食事内容を見直しましょう。

Point 2 食事の量や選ぶものを見直してみましょう。

①ご飯の量を見直す



1口は約30g!
50g減らすと...
-78kcal

②間食を見直す



02 | 身体活動

※1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していること

- ☐ 運動習慣がない
- ☐ 座っている時間が多い
- ☐ 車で移動することが多い
- ☐ 階段よりエレベーターを使うことが多い

当てはまる項目が多い人ほど・・・

運動不足の可能性あります！

Point 3 今より少しでも多く身体を動かしましょう！

「運動する時間が作れない」、「運動は苦手」という方は、普段の生活でこまめに動くようにするだけでも消費カロリーが**UP**します。

ながら運動は**継続**することがポイント！



例

普段のオフィスワークのうち1時間動く時間を設けると、
1日当たりの消費カロリーが**150kcal**前後増加します！
(🍷1個、🍪(6枚切)1枚分相当)

1か月(20日)続けると、
3,000kcal前後消費します！

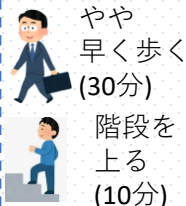
さらにこまめに動くことを
2ヶ月半続けると、**-1kg**！

座位の多い オフィスワーク (1時間)



50kg ▶ 75kcal 60kg ▶ 90kcal
70kg ▶ 105kcal 80kg ▶ 120kcal

座位以外の活動 (1時間)



やや早く歩く
(30分)
階段を上る
(10分)

50kg ▶ 108kcal 70kg ▶ 151kcal	60kg ▶ 129kcal 80kg ▶ 172kcal
50kg ▶ 34kcal 70kg ▶ 48kcal	60kg ▶ 41kcal 80kg ▶ 54kcal



階段を下る
(10分)
軽いストレッチ
(10分)

50kg ▶ 30kcal 70kg ▶ 42kcal	60kg ▶ 36kcal 80kg ▶ 48kcal
50kg ▶ 21kcal 70kg ▶ 30kcal	60kg ▶ 26kcal 80kg ▶ 34kcal

【厚生労働省「生活活動のメッツ表」を基に当課で消費カロリーを算出】