

立山町メタボ予防通信⑦

～脱メタボ大作戦～

「へらそう！内臓脂肪 ふやそう元気と笑顔」



『腹囲 1 cm = 体重 1 kg = 7,000Kcal』に相当します。

内臓脂肪を減らすには、食事と運動でエネルギーを消費（減らす）しましょう。

■ 腹囲 1 cmは体重 1 kgに相当します。体重 1 kgを減らすには7,000Kcalの消費が必要です。

目標の腹囲になるために消費するエネルギーを計算してみましょう！

(※メタボリックシンドロームの基準となる腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上)

● あなたの現在の腹囲は？ (①) cm

● 当面、目標とする腹囲は？ (②) cm

※メタボリックシンドロームの基準となる腹囲を大幅に超える場合は、段階的に目標を立てましょう。

● 目標達成までの期間は？ (③) か月

● 目標達成までに消費するエネルギーは？
 ((①-②) cm × 7,000kcal = (④) Kcal

● 1日に減らすエネルギーの目安は？
 (④) Kcal ÷ (③) か月 ÷ 30日 = (⑤) Kcal

● エネルギーをどのように減らしますか？
 1日に減らすエネルギー (⑤) Kcal = (食事) kcal + (運動) kcal

町保健センターで
 保健師・管理栄養士
 と一緒に計算する
 ことができます。
 ご利用ください。



100Kcal消費（減らす）の目安（例）

食事

- 白ご飯 60g (茶碗約1/2)
- 食パン 2/3枚 (6枚切り)
- とりの唐揚げ→やきとりに変更
- 天ぷら盛り合わせ→刺し身盛り合わせに変更

運動

- 普通歩行
 体重50kg：55分 60kg：50分
 70kg：40分 80kg：35分
- ランニング
 体重50kg：20分 60kg：15分
 70kg：15分 80kg：10分

◎市販品の場合、栄養成分表示を確認してみましょう

裏面に内臓脂肪を減らす「運動」を紹介していますのでご覧ください