

定期健康診断までのカウントダウン開始!!

あと〇〇日 (健診までの日数を記入してみましょう)



まだ間に合います!
自分なりの目標を立てて、ヘルスアップしてみませんか。

☆内臓脂肪を減らしてみませんか・・・

少しずつ余った摂取エネルギーが蓄えられたのが、過剰な内臓脂肪です。内臓脂肪の蓄積は血糖値を上昇させ、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクとなります。

そこで、摂取カロリーと消費カロリーのバランスが重要です。

脂肪1kgをエネルギーに換算すると7,000kcalに相当します。

1ヶ月に1kg減らそうとすると・・・

$7,000\text{kcal} \div 30\text{日} = \text{約} 230\text{kcal/日}$ (1日に減らすエネルギー量)

あなたは、どうやって減らしますか?

100kcal 減らす食事の工夫

<p>おやつで控える</p> <ul style="list-style-type: none"> クッキー、せんべい 1～2枚 チョコレート 3～4粒 キャラメル 5粒 大福 2/3個 	<p>調味料で控える</p> <ul style="list-style-type: none"> マヨネーズ 大さじ1強 	<p>飲み物で控える</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ飲料 500ml 果汁入り野菜ジュース 200ml みかん 2個 ビール 中ビン (中ジョッキ) 半分 	<p>おかずで控える</p> <ul style="list-style-type: none"> チャーシュー (脂肪多め) 3枚 ベーコン(大) 1枚 唐揚げ(小) 2個 ウィンナーソーセージ 1本 シュウマイ(大) 1個 餃子(小) 2個
--	---	--	---

100kcal 減らす身体活動の工夫

生活活動10分で消費するエネルギー量(体重別)

体重(kg)	60	70	80
普通歩行	30	35	40
掃除	30	35	40
床磨き	42	49	56
風呂掃除	42	49	56
自転車(ゆっくり)	45	52.5	60

単位:kcal

体重(kg)	60	70	80
子どもと遊ぶ	45	52.5	60
動物の世話	45	52.5	60
子どもと遊ぶ(活発)	60	70	80
動物の世話(活発)	60	70	80
階段昇降	75	87.5	100

◎要注意 健診前日の夜の飲食

当日の朝に飲食していなくても、前日に、高カロリーな食事(焼肉や中華など)をしたり、飲酒することで、中性脂肪等の検査に影響するため、ご注意ください!

