



いつもうえるねす通信をご愛読頂き
ありがとうございます!!

脱 コロナ太り



世間では、新型コロナウイルスが未だ収束せず不安な毎日が続いていますね。
外出自粛による運動不足で**体重・体脂肪量が増加してしまった**・・・
という方も多いと思います。(コロナ太り)
そんな方に向けて、今回は痩せる為に重要なポイントをお伝えします!!



1 摂取カロリーに気をつけましょう!

カロリーとは・・・**熱量(エネルギー)**です。
電化製品が動く為には電気エネルギーが必要ですが、
人間も同様に**身体を動かすにはエネルギーが必要**です。

! 食事を極端に減らすのは
エネルギー不足になり
危険です!!
〔筋肉量減少・代謝低下
認知症進行など〕



エネルギー摂取のため、食事をします。



食べ過ぎてしまうと、余った分が**脂肪**として蓄積されてしまいます。

摂取カロリーの目安(1日)

身長 140cm (標準体重: 43.1kg)	1,100~1,500kcal
150cm (標準体重: 49.5kg)	1,200~1,700kcal
160cm (標準体重: 56.3kg)	1,400~1,970kcal
170cm (標準体重: 63.5kg)	1,600~2,200kcal

正しい
摂取カロリーは
隣の表で
チェック!

個々の活動量
によって異なります

※ 総摂取カロリー=標準体重×25~35kcalで算出(座位~軽い運動をしている方対象)

参照: 糖尿病診療ガイドライン2019

2 消費カロリーを意識しましょう!

脂肪1kgを消費する為には**7,200kcalのエネルギー消費**が必要です。

摂取カロリーに注意しながら**毎日の消費カロリーを増やしましょう!**














重要! 運動の消費カロリーについては・・・裏面で紹介します
















運動で消費できるカロリーはその人の**体重**によって異なります。

※全て10分あたりの消費カロリーです。














体重50kgの人

 散歩  ゴルフ 打ちっぱなし  ボウリング  エアロバイク 50ワット 26.3kcal	 ※80歩/分 踏み台昇降 10cm  掃除機での 掃除  自宅での 健康体操  ゴルフ カート使用 30.6kcal		
 速歩き  水中体操 35.0kcal	 ゴルフ カート不使用 39.4kcal	 屋外での自転車 52.5kcal	 サークット トレーニング 70.0kcal

体重60kgの人

 散歩  ゴルフ 打ちっぱなし  ボウリング  エアロバイク 50ワット 31.5kcal	 ※80歩/分 踏み台昇降 10cm  掃除機での 掃除  自宅での 健康体操  ゴルフ カート使用 36.8kcal		
 速歩き  水中体操 42.0kcal	 ゴルフ カート不使用 47.3kcal	 屋外での自転車 63.0kcal	 サークット トレーニング 84.0kcal

体重70kgの人

 散歩  ゴルフ 打ちっぱなし  ボウリング  エアロバイク 50ワット 36.8kcal	 ※80歩/分 踏み台昇降 10cm  掃除機での 掃除  自宅での 健康体操  ゴルフ カート使用 42.9kcal		
 速歩き  水中体操 49.0kcal	 ゴルフ カート不使用 55.1kcal	 屋外での自転車 73.5kcal	 サークット トレーニング 98.0kcal

Ainsworthら(2000) (605の活動のMETsレベルの包括的リストについて参照)、ACSM(2000) (ステアステップのMETsレベルについて参照)。



上記は、運動・体重共に一例を記載しています。
 その他の運動種目や体重を知りたい方はお気軽にご連絡下さい。
摂取・消費カロリーを意識しながら生活して脂肪を減らしましょう！

ウェルネスセンターでは **新型コロナウイルス感染症対策** を徹底し、
 皆様に **安心**且つ**安全** に運動を行って頂けるよう努めております。

