

内臓脂肪減少のためのエネルギー調整シート

—身体活動と食事で、エネルギーの消費量と摂取量を調整—

健康づくりのためには、「身体活動(生活活動・運動)」と「食事」を組み合わせることが重要です。
特に肥満者の場合は、この資料の考え方を踏まえた計画を立てるようにしましょう。

ステップ1

【今の私】

身長〔 〕cm、腹囲(体重)〔 〕cm (kg)、BMI〔 〕kg/m²

差は〔a 〕cm(kg)

ステップ2

【私の目標】

目標腹囲(体重) 〔 〕cm(kg)

達成時期のめやす…〔 〕月〔 〕日頃 → 〔b 〕ヶ月後

ステップ3

【目標達成に必要なプラン】

目標達成のために減らしたい、1日あたりのエネルギー量は

〔a 〕cm(kg) × 7,000kcal ÷ 〔b 〕ヶ月 ÷ 30日 = 〔 〕kcal/日

この1年間で
体重が変わらないなら
このままの値でOK(補正不要)

この1年間で体重が

○ kg増えたのなら、その分を補正

○ × 7,000kcal ÷ 365日

= 〔 〕kcal/日

これが「今取り過ぎているエネルギー量」

+ 補正

〔 〕kcal/日

身体活動で〔A 〕kcal/日

+ 食事で〔B 〕kcal/日

* 現在、体重が減少している場合には、
過剰な減量につながらないように留意すること。

具体的なプランは次ページをみながら検討しましょう。

身体活動で〔A〕kcal/日

身体活動で消費するエネルギー



普通歩行

速歩

水泳

自転車
(軽い負荷)

ゴルフ

軽い
ジョギング

ランニング

テニス
(シングルス)

強度(メッツ)

3.0

4.0

8.0

4.0

3.5

6.0

8.0

7.0

運動時間

10分

10分

10分

20分

60分

30分

15分

20分

運動量
(メッツ・時)

0.5

0.7

1.3

1.3

3.5

3.0

2.0

2.3

体重別エネルギー消費量(単位:kcal)

50kgの場合

20

25

60

55

130

130

90

105

60kgの場合

20

30

75

65

155

155

110

125

70kgの場合

25

35

85

75

185

185

130

145

80kgの場合

30

40

100

85

210

210

145

170

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×時間(h)×体重(kg)の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。



食事で〔B〕kcal/日

エネルギーコントロール

- ・食事量
- ・調理法
- ・菓子類
- ・アルコール等

食事の質のコントロール

- ・油 → 外食、油料理
- ・脂質 → 肉、魚、乳製品、油
- ・糖質 → 穀類、砂糖など
- ・食塩 → 漬物、加工食品、麺類の汁、調味料
- ・ビタミン、ミネラル、食物繊維 → 野菜、果物、海藻
- ・コレステロール、プリン体 → 肉、魚、卵

食べ方のコントロール

- ・頻度
- ・タイミング
- ・食べる速さ など

- ・地域の食習慣
- ・食環境
- ・生活スタイル など

具体的な食行動

- 食べる量を変える
- 料理の組合せを変える
- 調理方法を変える
- 食材を変える
- 味付けを変える
- 間食・アルコールなどのとりかたを変える
- 食事の頻度やタイミングを変える
- 高頻度で影響の大きい食行動を変える