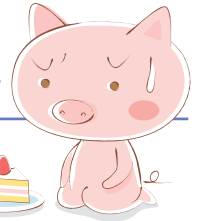


* Total Beauty Project

この時期気になる健康キーワード! ▶▶▶

カロリー kcal

冬はクリスマスに忘年会、お正月に新年会とビッグイベントが目白押しで、ついつい飲み過ぎ・食べ過ぎに。「気づかぬうちにサイズアップしていた」なんてことが毎年恒例となっている方も多いのではないのでしょうか。今年は“冬太り”のないように、カロリーをコントロールしていきましょう。



What's カロリー?

「カロリー」とは、私たちの身体に活動に必要な「エネルギーの単位」のこと。一般的に「kcal」と表示されます。

1 kcal =

1gの水の温度を1℃上げるのに必要な

熱量

あなたの「1日に必要なカロリー」は!?

【① 標準体重を算出】

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重

例/身長160cmの場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$$

【② 基礎代謝基準値をチェック 】

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|--------|------|------|
| 1～2歳 | 61.0 | 59.7 |
| 3～5歳 | 54.8 | 52.2 |
| 6～8歳 | 44.3 | 41.9 |
| 9～11歳 | 37.4 | 34.8 |
| 12～14歳 | 31.0 | 29.6 |
| 15～17歳 | 27.0 | 25.3 |
| 18～29歳 | 24.0 | 23.6 |
| 30～49歳 | 22.3 | 21.7 |
| 50歳以上 | 21.5 | 20.7 |

【③ 身体活動レベルをチェック 】

| レベル | 18～69歳 | 70歳以上 |
|-----|--------|-------|
| 低い | 1.50 | 1.30 |
| 普通 | 1.75 | 1.50 |
| 高い | 2.00 | 1.70 |

① × ② × ③ = 1日に必要な **カロリー**

例/身長160cmの30代女性で
身体活動レベルが普通の場合
 $56.3 \times 21.7 \times 1.75 = 2,138\text{kcal}$

1日に必要なカロリー以下に
セーブするのが肥満防止の秘訣です!

▶ 「摂取カロリー」と「消費カロリー」

摂取カロリー

食事などによって
取り入れるエネルギー(カロリー)

私たちの身体は三大栄養素「糖質・タンパク質・脂質」を体内で燃焼し、活動するためのエネルギーにしています。

三大栄養素のエネルギー

1gあたり…糖質4kcal・タンパク質4kcal・脂質9kcal

消費カロリー

運動などによって
消費されるエネルギー(カロリー)

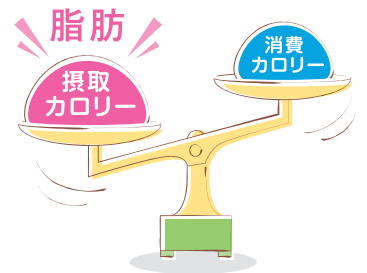
私たちは毎日の活動と健康を維持するために、摂取したエネルギーを使用しています。

毎日の生活で使用している3つのエネルギー

・基礎代謝 ・活動代謝 ・食事誘導性熱代謝

摂取カロリーが
消費カロリーを上回ると、

余ったエネルギーは
脂肪として蓄えられて肥満に!



▶ 「消費する分だけ取り入れる」を守っていけば、“冬太り”なんて怖くない!

毎日の食事を上手にカロリーコントロールしましょう。

理想の食事

30代平均の男性

朝食…………… 830kcal
昼食…………… 1000kcal
夕食…………… 670kcal
計…………… 2,500kcal

30代平均の女性

朝食…………… 670kcal
昼食…………… 800kcal
夕食…………… 530kcal
計…………… 2,000kcal

カロリーチェック

★クリスマス

いちごショートケーキ …… 340kcal

コーヒー(ミルク・砂糖入り) …… 48kcal

★忘・新年会

鍋…………… 220kcal

ビール 100ml 5.0% …… 42kcal

★お正月

お餅 100g …… 235kcal

★バレンタインデー

板チョコ …… 205kcal

※数値は全て目安です。