

無理なく内臓脂肪を減らすために ～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリック症候群の基準値は男性 85cm、女性 90cm ですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： $\text{①} - \text{②} \text{ cm} \div 1\text{cm/月} = \text{③} \text{ ヶ月}$

急いでがんばるコース： $\text{①} - \text{②} \text{ cm} \div 2\text{cm/月} = \text{③} \text{ ヶ月}$

④目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

$\text{①} - \text{②} \text{ cm} \times 7,000\text{kcal}^* = \text{④} \text{ kcal}$

$\text{④} \text{ kcal} \div \text{③} \text{ ヶ月} \div 30 \text{ 日} = \text{1日あたりに減らすエネルギー kcal}$

※腹囲 1cm を減らす(=体重 1kg を減らす)のに、約 7000kcal が必要

⑤そのエネルギー量をどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー
kcal



kcal



kcal

