

## 身体活動（運動・生活活動）で消費するエネルギー量

下表の①身体活動の種類と②体重別エネルギー消費量を参考に身体活動の増やし方を決めましょう。  
10分間の身体活動を行った場合

① 身体活動の種類と 強度	身体活動 (運動・生活活動)	普通歩行 屋内の掃除 洗車 子供の世話 (立位)	ゴルフ 掃除機 軽い荷物運び 箱詰め作業	自転車 (軽い負荷) 速歩 子供と遊ぶ (歩く/走る) 風呂掃除	バドミントン 庭仕事 農作業 雪下ろし	軽い ジョギング ジャズダンス 階段の 昇り降り 家具の移動	テニス (シングル) サッカー ジョギング スキー	水 泳
	強度(メッツ)	3.0	3.5	4.0	4.5	6.0	7.0	8.0
	活動量(Ex)	0.5	0.6	0.7	0.8	1.0	1.2	1.3
② エネルギー消費量	50kg	17.5 kcal	20 kcal	25 kcal	30 kcal	40 kcal	50 kcal	60 kcal
	60kg	21 kcal	25 kcal	30 kcal	35 kcal	50 kcal	60 kcal	75 kcal
	70kg	24.5 kcal	30 kcal	35 kcal	40 kcal	60 kcal	70 kcal	85 kcal
	80kg	28 kcal	35 kcal	40 kcal	45 kcal	70 kcal	80 kcal	100 kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ) × 体重 × 時間(10分) × 1.05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刻みで表示しました。)

(安静時の身体活動の  
強度は1メッツです。)

あなたが身体活動をすることによって減らすエネルギー

体重 50 kg 例：普通歩行 を ( 20 ) 分して 17.5kcal × 2 = ( 35 ) kcal

(    ) kg ①	を (    ) 分して	(    ) kcal
②	を (    ) 分して	(    ) kcal
③	を (    ) 分して	(    ) kcal

⑥

kcal  
減らす

## 食事で減らすエネルギー量

下表を参考に減らすもの、やめるものを決めましょう。

	種類	めやす	カロリー
主食	ご飯	1杯 150g	240 kcal
	うどん	1玉 240g	250 kcal
	そば	1玉 220g	220 kcal
	食パン	6枚切り1枚	160 kcal
	スパゲティ	80g	320 kcal
夜食	即席ラーメン	1杯	470 kcal
	中華肉まんじゅう	1個	200 kcal
	お茶漬け	1杯	170 kcal
	おにぎり	1個	170 kcal
間食	あんぱん	1個	270 kcal
	チョコレート	1枚 50g	280 kcal
	アイスクリーム	1個 120g	250 kcal
	ケーキ	1個	240 kcal
	団子	1串	160 kcal
	せんべい	1枚 10g	40 kcal
	クッキー	3枚 20g	32 kcal
アルコール	ビール中瓶	1本 500g	200 kcal
	日本酒	1合 180g	200 kcal
	焼酎	50g	80 kcal
	ワイン	1杯 100g	80 kcal

### 減らすもの

種類	いつもの量	減らす量	エネルギー量
例 ごはん	150g	50g	80kcal
合計			

### やめるもの

種類	いつも食べている量	エネルギー量
例 ビール	晩酌に飲んでいる缶ビール350	140kcal
合計		

減らすもの + やめるもの  
(    kcal ) + (    kcal )

⑦

kcal  
減らす