

栄養科だより1月号

カロリーで体重コントロール!

新年明けましておめでとうございます。お休みが続いて動かなくなり、体重が増えている方はいませんか？活動量が減るとカロリーの消費が減り、体重が増えてしまいます。自分の必要カロリーと運動量を見直して、体重をコントロールしていきましょう！

自分の必要カロリーを計算してみましょう

$$\text{摂取エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (身長(m)}^2 \times 22) \times \text{身体活動量}$$

身体活動量 (kcal/kg標準体重)

25～30 軽い労作(デスクワークが多い仕事など)

30～35 普通の労作(立ち仕事が多い職業など)

35～ 重い労作(力仕事が多い職業など)

100kcalを消費する運動



おやつには果物と乳製品がおすすめです★★

果物：糖質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれる。

1日にみかんなら2個、りんごなら半分、バナナなら1本程度

乳製品：カルシウム等のミネラル、たんぱく質が含まれる。

牛乳はコップ1杯(180ml)、ヨーグルト(無糖)は180g程度

