

体脂肪を1か月で1kg減らす方法

対策	改善前	kcal	改善後	kcal	減るエネルギー
パンの種類をかえる	クロワッサン 1個	180	ロールパン 1個	100	80
パンに塗るマーガリンをやめる	普通に塗る	80	塗らない	0	80
ご飯を減らす	男茶碗 1杯	340	女茶碗 1杯	250	90
調味料をかえる	フレンチドレッシング 大さじ1	80	ノンオイルドレッシング 大さじ1	15	65
	マヨネーズ 大さじ1	80	ノンオイルドレッシング 大さじ1	15	65
菓子の種類をかえる	高脂肪アイスクリーム 小カップ 120ml	250	シャーベット 120ml	150	100
	デニッシュパン 1個	300	アンパン 1個	200	100
	サイコロチョコ 5個	150	飴玉 5個	100	50
	サイダー 200ml	80	麦茶 200ml	0	80
	缶コーヒー 200ml	80	ブラック 200ml	0	80
お酒の量を減らす	ビール 500ml	200	ビール 350ml	140	60
お酒の種類を変える	焼酎 35度 100ml	200	焼酎 25度 100ml	140	60

運動をする (約80kcalに相当)	仕事・通勤中に出来るもの	電車の中で立つ 70分	早歩き 20分
		階段を上がる 10分	階段を下りる 15分
	家事の中でできるもの	自転車で買い物 30分	歩いて買い物 60分
		そうきんがけ 20分	
	自宅でできるもの	入浴 30分	ストレッチ 20分
	休日にできるもの	家庭菜園 40分	社交ダンス 15分
		ゴルフ 24分	エアロビクス 20分
		水泳クロール 5分	水泳平泳ぎ 7分
		ジョギング 12分	

脂肪1gは9kcal、人の脂肪成分は純粋な脂肪80%と水分20%であることから、体重1kg(1000g)は、
 $1000g \times 9kcal \times 0.8 = 7200kcal$ 　よって、**1か月で7200kcal消費(減らす)し、体脂肪を1kg減らすには、**
 $7200kcal \div 30日 = 240kcal/日$ となり、**一日240kcal消費**すればよいことになります。