

～食欲の季節！太らない秘訣

食べ物がよりおいしい秋になりました。

「この時期は、何でもおいしくて食べすぎちゃう」なんて人も多いのではないのでしょうか？

芋・栗・南京・きのこや根菜類，想像するだけでも幸せな気分です。しかし，食欲に任せて，体重が1kg, 2kg・・・と増えていませんか？

◆1kg 痩せる方法～皆さんの実践例をご紹介します～

体脂肪 1kg = 7000kcal と言われています。

毎日少しずつ食事内容を調整する，もしくは運動量を増やして，7000kcal の削減に到達したら，1kg やせている！ということになります。

「7000kcal の削減なんて程遠い・・・」と思っている方。こんな方法で無理なく実践しているという例をご紹介します。

ごはん編

■私は，朝昼晩のごはん量を1口(10g)ずつ減らしました。

$-16\text{kcal} \times 3 \text{食} \times 30 \text{日} \times 5 \text{か月} = -7200\text{kcal}$

→5 か月で-1kg の達成！

間食編

■私は，毎日飲んでいたミルク・砂糖入りの缶コーヒー1缶をお茶に変えました。

$-72\text{kcal} \times 30 \text{日} \times 3 \text{か月半} = -7560\text{kcal}$

→3 か月半で-1kg の達成！

油編

■私は，朝トーストに塗るバター(大さじ1)を半分にしました。

$-49\text{kcal} \times 30 \text{日} \times 5 \text{か月} = -7350\text{kcal}$

→5 か月で-1kg の達成！

アルコール編

■私はビールジョッキ1杯(500ml)を350mlに変えました。

$-60\text{kcal} \times 30 \text{日} \times 4 \text{か月} = -7200\text{kcal}$

→4 か月で-1kg の達成！

運動編

■私は，朝夕で各10分ずつ多く歩きました。

体重60kg の人の場合

$-47\text{kcal} \times 30 \text{日} \times 5 \text{か月} = -7050\text{kcal}$

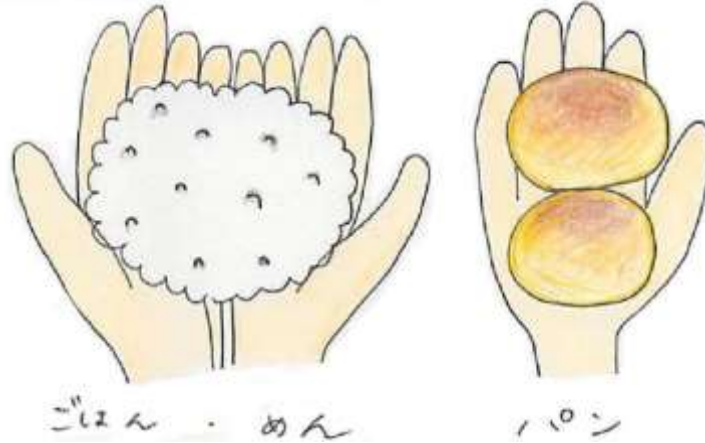
→5 か月で-1kg の達成！

◆簡単にわかる！手のひらで1食分の食事バランスをチェック

エネルギーはちょっと苦手という方におススメです。手でおおよそのバランスを把握しておきましょう。

主食

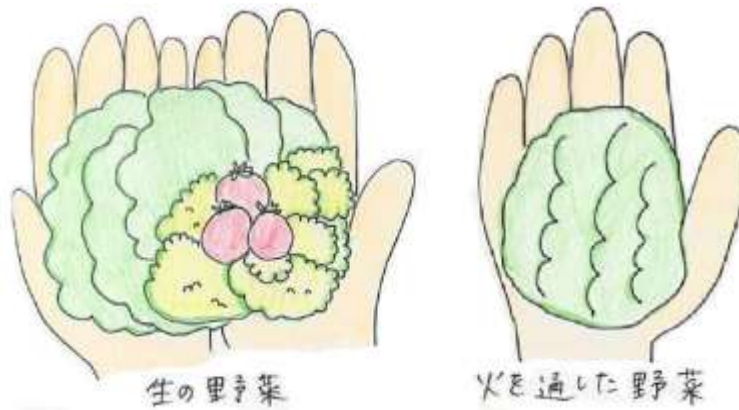
ごはん・めんは両手に乗る量です。パンは片手に乗る量です。



副菜

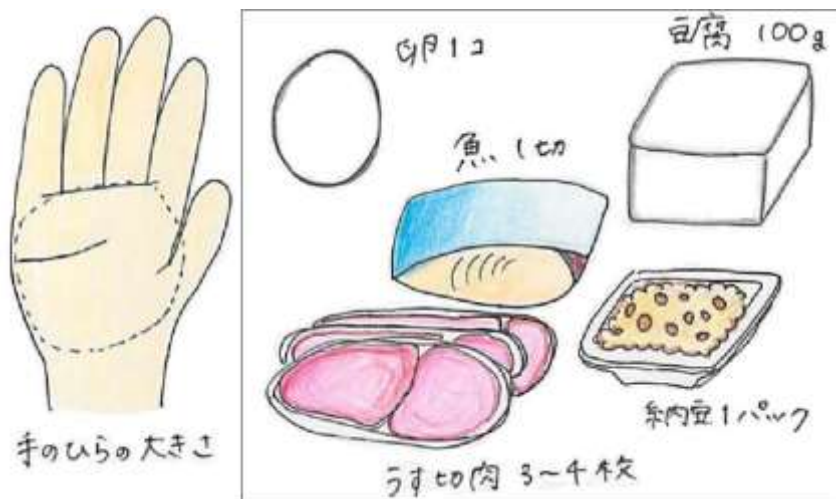
生の野菜は両手に山盛りに乗る量です。

火を通した野菜(ゆでる・煮る・炒める)は片手に山盛りに乗る量です。



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

手のひらに乗る大きさの量です。枠の中のいずれか1~2つ分が目分量です。



～無理せず、少しずつ積み重ねることが成功の秘訣のようです～