

食事と運動の100kcalの目安

食べ物と運動の100kcal分の量を覚えておきましょう。

100kcalの目安が分かっているならば、「100kcal残す」「100kcal食べる」ことができます。上手にカロリー調整できるようになりましょう。

◆身近な食べ物の100kcalの分量

- ご飯 茶碗1/2杯弱
- 食パン 6枚切2/3枚、8枚切約1枚
- ラーメン めん1/3玉
- カップ麺 1/3
- 肉まん 並1/3個、大1/4個
- ピザ Mサイズ約2/3枚
- 目玉焼き 1個分
- 牛乳 150cc
- チーズ 30g
- 鶏のからあげ(大1個)
- シーザーサラダ(1/2人前)
- フランクフルトソーセージ33g
- 殻つきピーナッツ(8個)
- お好み焼き(1/5枚)
- パスタ(調理済み1/5~1/6人前)
- 枝豆(2人前弱)
- 刺身盛り合わせ(2/3人前)
- 揚げだし豆腐(1/3人前)
- 焼き鶏もも(大サイズ1本)

◆100kcalの運動量

- 1500メートルランニング 7分
- 3000メートルサイクリング 9分
- 400メートル水泳 9分
- スキー滑降 10分
- テニス 14分
- ゴルフ 20分
- ガーデニング 20分
- 普通歩行 30分
- 速歩 23分
- ボウリング 30分
- 横たわる 90分

これだけ運動して100kcal消費(体重70kg位の人の目安です)
 食べ物を一口と思って食べてしまうと、そのエネルギーを消費するのがいかに大変か知っているだけでもダイエット生活に大きく役立ちます。

体重記録表記入の注意点

- ★**体重は出来れば1日2回記録します。**
 #1 朝食前の体重/1日のうちで最も体重が軽い朝食前(排尿排便後)に計る。
- #2 夕食後の体重/1日のうちで最も体重が重い夕食後・就寝前に計る。
- ★**毎日実行することは、100cal位減らすものを食べ物や運動から3つ位選んで、毎日実行出来たか○、×をつける。**
- ★**気がついた事、がんばった事、出来なかった言い訳などを記入する。**
- ★**歩数計で毎日の歩数を計ります。**

【お菓子類】

- アイスクリーム50g(1/2~1/3カップ)
- ポテトチップス18g(9枚)
- チョコレート18g(小6かけ)
- クッキー 22g(小2枚)
- 大福もち 45g(小1個)
- ようかん 34g(小1切れ)

【アルコール類】

- 生ビール250ml
- 日本酒97ml
- 焼酎(乙類70ml)
- ウイスキー42ml
- ワイン137ml
- 梅酒62ml

【裏面の記入例】

24年 6月

現在の自分

体重 70kg 腹囲 82cm

2ヶ月後の目標

体重 67kg 腹囲 79cm

+1kg

71kg

スタート時体重

70kg

-1kg

69kg

-2kg

68kg

日付

毎日実行すること	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.20分早足で歩く	○	○	×	○	○	○	×	△	○	×	宴(参加)				
2.ポテトチップス9枚減らす	○	×	○	○	○	○	×	△	△	○					
3.ビール200cc減らす	○	×	○	○	○	○	×	△	△	○					
気がついた事 がんばった事等 記入欄	がんばるぞ	宴会に参加	疲労のため	よくやった	よくやった	よくやった	息抜も必要	宴会参加と	よく歩いた	強い雨					
歩数	8,200	7,990	5,800	8,500	8,950	9,200	4,800	7,800	8,800	5,100					

◎実行したいと思うものを3つ位あげ、実行出来たら○、出来なかったら×を毎日記入する。言い訳等もあれば書く。