

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランス良く～

腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

① あなたの腹囲は？

① cm

② 目標とする腹囲は？

② cm

メタボリック症候群の基準値を大幅に超える場合は、無理せず段階的な目標を！



③ 目標達成までの期間は？

確実にじっくり：①－② cm ÷ 1 cm/月 = ③ か月

急いでがんばる：①－② cm ÷ 2 cm/月 = ③ か月

④ 目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

①－② cm × 7000Kcal = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたり減らすエネルギー kcal

※腹囲を1cm減らす（＝体重を1kg減らす）のに、約7000kcal必要



⑤ そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたり減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



- ・ 膝痛や腰痛などがある場合は、事前に主治医に相談を
- ・ 動きやすく、気候に合わせた服装で、脱水・熱中症には要注意
- ・ 最初は無理をせず、だんだんと速度・距離を増やしましょう
- ・ 日々の歩数にウォーキングをプラスして、1日1万歩を目指しましょう
- ・ 毎日の運動と正しい食生活で、健康な身体になりましょう！



「受診 安心 がん検診」

年に一度のがん検診！自分のために！家族のために！
健康チェックのため、毎年健診・がん検診を受診しましょう！