



1日のカロリー(総摂取エネルギー)の目安と実際 50代男性(身体活動レベルⅡ)例



摂取カロリー目安は 2600kcal → 301kcal が余分なエネルギーや脂肪として蓄積！！



1日に摂取するエネルギー量が多すぎると、余分なエネルギーが内臓脂肪や脂肪肝・皮下脂肪として蓄積し、肥満や生活習慣病を招きます。

自分にとっての適切な摂取エネルギー量を知り、1日に飲食したものの総エネルギー量はその範囲に収まるようにしましょう。

また、運動量を増やし消費エネルギーをアップすることも脂肪の蓄積を防ぐことに繋がります。

身体活動による消費エネルギー量 (100kcal 消費目安)

階段を上る  
約20~25分



自転車に乗る  
約20~24分



体操  
約23~27分



ウォーキング  
約20~30分



ジョギング  
約10~15分



スイミング  
約10~20分



食生活と運動を組み合わせ、余分なエネルギーを脂肪として蓄積させないようにしましょう。

内臓脂肪面積が多い方(100cm<sup>2</sup>以上)は、エネルギーの摂取量が多い可能性があります。

ご自身の内臓脂肪面積を測定し、普段の摂取エネルギー量を見直してみませんか？

当院では、内臓脂肪面積を測定できる内臓脂肪CT検査を実施しております。

ご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい。

健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局  
Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp