

脂肪 1kg

を減らすには？

ダイエットで●kg 痩せたい

「●kg 体重を減らしてください」と言われた



このように減量の目標を立てている方も多いかと思います。  
健康的に減量するために、水分や筋肉も一緒に減らすのではなく、  
脂肪で減らすことを目標としましょう！

## 脂肪を 1kg 減らすための消費カロリーは？

脂肪 1kg 減らすには、7200kcal の消費が必要だと言われています。

例えば、“1 か月で 1kg 減らす” とすると、毎日

1日当たり  $7200\text{kcal} \div 30 \text{日} = \underline{240\text{kcal}}$  の消費が【毎日】必要だということです。

## 240kcal ってどのくらい？

### 食べ物



どら焼き  
1個



ご飯  
茶碗 1杯



芋焼酎  
グラス 1杯

### 運動

※体重 60kg の場合



ウォーキング  
70分



サイクリング  
30分

## 240kcal はハードルが高い？

「あと一口…」のご飯を 1日 2食辞めるだけで

3か月で脂肪 1kg を減らせる計算になります。

毎日続けられる範囲で始めてみませんか？



ご飯一口 (25g)  
40kcal

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！



ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

南本通調剤薬局所属 管理栄養士 栗岡美紅