



健康みちしるべ

# 運動と食事をバランスよく

自分にあつた適正エネルギーを知ろう！

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

適正な体重を維持するには消費エ

ネルギー（運動）と摂取エネルギー（食事）のバランスがとれていることが大切です。消費エネルギーより摂取エネルギーが多い時消費されない余分なエネルギーは体脂肪となつて蓄えられ体重増加につながります。肥満が気になる人もそうでない人も健康な生活を送るために自分にあつた適正エネルギーについて知っておきましょう。

1日の適正エネルギーは次の通り計算できます。

- 自分の適正体重を知りましょう  
**適正体重＝身長(m)×身長(m)×22**  
(例) 身長が170cmの人であれば  
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58\text{kg}$ となります。
- 適正エネルギー量を知りましょう。  
**適正エネルギー＝適正体重(kg)×体重1kgあたりの必要エネルギー(kcal)**  
(例) 身長が170cmの事務職の人であれば  
 $1.7 \times 1.7 \times 22 \times 25 = 1590\text{kcal}$ となります。

## 運動強度と体重1kgあたりの必要なエネルギー

運動強度	必要エネルギー	職業等
軽い	25kcal	主婦・事務職など
普通	30kcal	製造業、サービス業など
やや重い	35kcal	1日に1時間ぐらいの重労働がある人
重い	40kcal～	1日に2時間ぐらいの重労働がある人

## 食事の目安（市販のものは栄養成分表示などを参考にしましょう）

ごはん（普通盛り）：250 kcal  
カレーライス：810 kcal  
みそラーメン：502 kcal

カツ丼：1014 kcal  
野菜炒め：242 kcal  
筑前煮：190 kcal

ショートケーキ：344 kcal



## 運動の目安（体重60kgの人が100kcal消費する運動）

普通歩行：32分  
ランニング：10分  
室内の掃除：32分

## 適正体重と適正エネルギーの目安

身長(m)	適正体重(kg)	1日に必要なカロリー（標準体重×25～30kcal）
1.4	43.1	1078～1294
1.5	49.5	1238～1485
1.6	56.3	1408～1690
1.7	63.6	1590～1907
1.8	71.3	1782～2138

## 太りにくい体を目指そう！

肥満を予防するには…

- ①消費量を上回って食べ過ぎないこと
- ②食べた分動いて消費すること

この2つにつきまますが、なかなか守るのは難しいことですね。

運動が苦手な人は特にそうです。しかし、特別な運動をしなくても日々の生活活動量を増やし、筋肉をつけるよう意識するだけでも効果があります。筋肉をつけて基礎代謝をアップしましょう！

筋肉はエネルギーを燃やす工場で、脂肪はエネルギーの貯蔵庫。脂肪を燃やし、筋肉をつけるとエネルギーが燃えやすく、太りにくい体になります。

- テレビを見ながら腹式呼吸
- スクワット
- 正しい姿勢を保つ

○いすに座るとき背もたれにもたれない

○手軽に始められるウォーキングもおすすめですが、少しでも意識することが大切です。

食べた分だけ体を動かし、健康でイキイキとした生活を送りましょう。