

【応用編】カロリーで管理する（運動量をカロリーに換算し一日の削減エネルギーを計算する）

【健康記録表】
 毎月の目標を決めて、日々の記録をつけながら健康の管理を行いましょう。
 (ポイント！) 予め記録表に記載されている項目は、すべて記入する必要はありません。それぞれのリスクや目標にあわせて、必要に応じて活用してください。

▶まずはご自身の情報をメモしましょう

身長: 165 cm 体重: 75 kg BMI値: 27.5
 メタボ危険度: レベル1 特に関心したい点 体重 食事 運動

2014年 7月分

▶今日の目標

目標 運動を1日3メッツ・時、食事の摂取エネルギーを2300kcal以下にする。3か月で体重を70kgにする。今月は1kgマイナスを目標(▼230kcal/日)。

今日の目標		今日の数値目標(体重、運動、摂取エネルギー、その他)			
項目	目標	体重(kg)	運動(メッツ・時)	摂取エネルギー(kcal)	一日の削減エネルギー(kcal)
体重	75	75	3	2300	230
運動	3		▼150kcal	▼0kcal	150kcal
摂取エネルギー	2300		6	2050	625kcal
削減エネルギー	230		3	2600	150kcal
			▼150kcal	△300kcal	オーバー

▶日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記入しましょう

日(曜日)	メモ欄	体重(kg)	運動(メッツ・時)	摂取エネルギー(kcal)	一日の削減エネルギー(kcal)
1日(火)	運動: お勧めエクササイズ 3メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal、昼食700kcal、夕食900kcal、間食350kcal 合計2300kcal	75	3	2300	150kcal
2日(水)	運動: お勧めエクササイズ 3メッツ・時、自転車(1時間)3メッツ・時 合計6メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal、昼食550kcal、夕食850kcal、間食300kcal 合計2050kcal	75	6	2050	625kcal
3日(木)	運動: お勧めエクササイズ 3メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal、昼食700kcal、夕食1100kcal、間食450kcal 合計2600kcal	74.5	3	2600	150kcal
4日()					
5日()					
29日()					
30日()					
31日()					

▶それぞれの目標にあわせて数値管理にも挑戦しましょう

計算例 (3メッツ-1メッツ) × 1時間 × 75kg = ▼150kcal
 (参考ページ: 「簡単な運動からはじめてみよう」/ 上級編)

一日の削減エネルギー量を確認する

運動量のメッツ・時をエネルギーに換算して運動による消費エネルギーを算出し、食事による実際の摂取エネルギーとその目標値との過不足とを合計して記入します。体重との関係を1か月の取り組みの中で確認していきましょう。

▶今日の振り返り

【体重】1.5キロマイナス!
 カロリーを気にすることで食事による摂取カロリーをできるだけ減らすことができた。運動量も毎日の目標を続けたことで本当に減せるんだと分かった。この調子で来月もがんばりたい。

健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。

▶今月の体重推移

●目標設定のポイント

具体的な体重目標を設定する

運動量と食事の摂取カロリーに加え、具体的な体重目標を設定します。

カロリーを意識した設定

内臓脂肪1kgを減少させるには、7,000kcalのエネルギー消費が必要です。また、内臓脂肪の減少には、週10メッツ・時程度の運動量が目安となります。食事と運動の組み合わせにより、効果的に体重管理を目指します。

食事による目標摂取エネルギー量設定

ふだんの食事による平均的な摂取エネルギー量を把握したうえで目標とする数値を設定します。

削減エネルギーの記入項目を設定

(その他)の欄を「一日の削減エネルギー量」の記入欄として設定します。

参考値

1ヶ月で体重(内臓脂肪)を1kg減少させるための7,000kcalを消費するには、一日あたり約230kcalのエネルギー消費が必要となります。
 (参考ページ: 「簡単な運動からはじめてみよう」/ 上級編)

●記録のポイント

運動量のメッツ・時のエネルギー換算

「メッツ×時間×体重」により、エネルギー消費量に換算することが可能です。内臓脂肪(体重)の減少を目標とする場合は、「(メッツ-1)×時間×体重」で計算します。

計算例

$$(3\text{メッツ}-1\text{メッツ}) \times 1\text{時間} \times 75\text{kg} = \text{▼}150\text{kcal}$$

(参考ページ: 「簡単な運動からはじめてみよう」/ 上級編)

一日の削減エネルギー量を確認する

運動量のメッツ・時をエネルギーに換算して運動による消費エネルギーを算出し、食事による実際の摂取エネルギーとその目標値との過不足とを合計して記入します。体重との関係を1か月の取り組みの中で確認していきましょう。

ここでは応用活用の方法についてご紹介します。各項目の記入のポイントについては、他の使い方例も参照ください。

目標設定にあたっての ご注意

無理な設定は避けましょう

運動や食事管理において無理な設定は禁物です。ふだんの運動習慣や食生活を振り返り、また体調を確認しながら取り組みましょう。

