

前回の栄養ニュース第1号では、自分に必要なエネルギー量を計算しました。

第2号では、消費エネルギーの目安について取り上げてみます☆

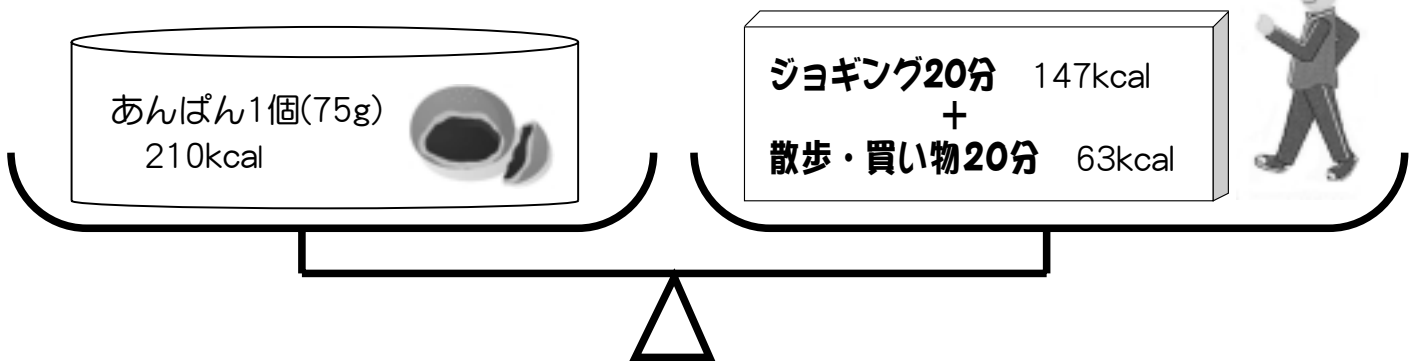
	散歩、買い物	ジョギング	ストレッチ	階段を上がる	階段を下りる	床磨き、風呂掃除	庭の草むしり	掃除機で掃除
時間	20分	20分	5分	5分	5分	5分	5分	5分
体重	※体重別エネルギー量							
60kg	63kcal	147kcal	13kcal	42kcal	16kcal	20kcal	24kcal	18kcal
70kg	74kcal	172kcal	15kcal	49kcal	18kcal	23kcal	28kcal	21kcal
80kg	84kcal	196kcal	18kcal	56kcal	21kcal	27kcal	32kcal	25kcal

※体重別消費エネルギー量はメッツを用いた簡易計算式により算出しています。

食べたり飲んだりすることで得るエネルギー（摂取エネルギー）と、体を維持するために必要なエネルギーや運動時のエネルギーなど（消費エネルギー）のバランスにより、体重が増減します。

摂取エネルギー < 消費エネルギー ⇒ やせる
 摂取エネルギー > 消費エネルギー ⇒ 太る

例) 体重60kgの方があんぱん1個食べたら…



上記の例のように、**体重60kg**の方があんぱん1個分のエネルギーを消費するには、ジョギング、散歩・買い物をそれぞれ**20分程度**行うことが必要です。

普通の暮らしのなかでエネルギーを消費することを**基礎代謝**と呼びます。

基礎代謝は家の中でじっとしているだけでもエネルギーを消費します。しかし、基礎代謝で消費された程度のエネルギー分は、毎日の食事で簡単に補充されます。

健康的に体重を落としたい方は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを考えながら、**食べたら動く**ということを意識してダイエットをしてみてもいいのではないでしょうか。

