

# 1ヶ月で1kgやせる

## おやつ編

体脂肪 1kgを消費するには、約7,000kcalのエネルギーを消費しなければなりません。

「7,000kcalなんて無理っ！」と思うかもしれませんが、1ヵ月かけて7,000kcalを消費すると考えると7,000kcal÷30日で**1日240kcal**。毎日240kcalだけ減らしましょう♪

- 方法は3つ。
- 1 運動は苦手だから、間食を減らしたい！
  - 2 間食を減らすだけでは不安なので、食事と運動で減らしたい！
  - 3 間食は減らしたくないから、運動だけで頑張る！

さて、どの方法にしますか？

### おやつを減らして1日に**-240kcal**

和菓子

焼き芋



大1/2本  
**420**  
kcal

どら焼き



1個  
**230**  
kcal

大福



1個  
**208**  
kcal

たい焼き



1個  
**208**  
kcal

柿ピー



20g  
**192**  
kcal

カステラ



1切れ  
**180**  
kcal

おはぎ



1個  
**180**  
kcal

あん団子



1本  
**171**  
kcal

みたらし団子



1本  
**160**  
kcal

練りようかん



1切れ  
**148**  
kcal

黒かりんとう



20g  
**73**  
kcal

お煎餅(堅焼き)



1枚  
**60**  
kcal

洋菓子 チーズケーキ



1個  
**365**  
kcal

モンブラン



1個  
**350**  
kcal

バウムクーヘン



1人分  
**348**  
kcal

チョコケーキ



1個  
**340**  
kcal

ポテトチップス



60g  
**332**  
kcal

ドーナツ



1個  
**287**  
kcal

ショートケーキ



1個  
**275**  
kcal

バニラアイス



1人分  
**270**  
kcal

シュークリーム



1個  
**250**  
kcal

ロールケーキ



1/6本  
**245**  
kcal

プリン



1個  
**192**  
kcal

クッキー



2枚  
**69**  
kcal

チョコレート



2かけ  
**60**  
kcal

# 体を動かして80kcal消費できる時間の目安



## 仕事

徒歩



45分

電車(立つ)



88分

デスクワーク



140分

体重**65kg,40歳**の場合  
※年齢が上がると基礎代謝は低下するので消費エネルギーは少なくなります

## 家事

雪かき



15分

床拭き



20分

高齢者の介護



23分

草むしり



28分

階段の上り下り



28分

掃除機



30分

犬の散歩



35分

子どもと遊ぶ



40分

ストレッチ



55分

買い物



55分

洗濯



70分

## スポーツ

平泳ぎ



8分

縄跳び



10分

クロール



10分

筋トレ  
(非常にきつい)



10分

テニス



11分

エアロビクス



11分

サッカー



12分

ジョギング



12分

バスケット  
ボール



13分

バドミントン



15分

バレエ



18分

フラダンス



20分

ゴルフ  
(ラウンド)



20分

ウォーキング  
(水中)



20分

卓球



23分

ウォーキング



28分

バレーボール



35分

ゴルフ  
(打ちっぱなし)



35分

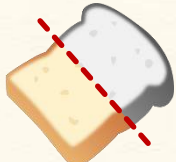
**80kcal** はこれくらいの量です！

ごはん  
1/3杯



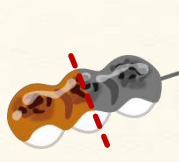
1杯150g  
240kcal

食パン  
1/2枚



6枚切り1枚  
160kcal

みたらしだんご  
1/2本



1本  
160kcal

シュークリーム  
1/3個



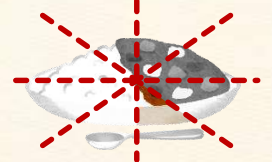
1個  
250kcal

コーラ  
1/3本



1本500ml  
240kcal

カレーライス  
1/8杯



1杯  
600kcal