

さわやかCPAP便

第4号

大竹内科呼吸器科医院
H19年04月 不定期発行

麗らかな陽射しの日が続いています。春眠覚を覚えず…眠気が倍増する気候です、CPAPを使用して質の良い睡眠をとしましょう。また、活動的になれる季節です！冬に体重の変動がなかった方もしくは増加傾向の方は、体を動かして**脂肪燃焼**させましょう(〇)👏 今回は、ダイエットのお手伝いになるよう**★カロリー**についての特集です。みなさんの毎日の食事と照らし合わせてみましょう。

私たちは食物を摂取することによって、体内でエネルギーに換えて活動する力としています。体が消費するカロリーと食べたカロリーが同じなら太らない訳ですが、ついついカロリーオーバーになってしまいますよね。体重を減らすためには、自分の1日に必要なカロリーを知った上で毎日の食事に気をつけるとよいでしょう！

■ そこで勝手に理想体重と1日必要カロリーを計算してみました♪ どうですかー？

理想体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

1日必要カロリー =

理想体重 × 体重あたりのエネルギー所要量

* エネルギー所要量は年齢・体格・活動量により異なります。

■ そして、毎日の食事の例をあげてみます！

朝食例

ごはん1杯・味噌汁・漬物
納豆(1パック)・アジの干物
約 500 Kcal

食パン(6枚切り)・ベーコンエッグ
サラダ(ドレッシング)・牛乳 200ml
約 750 Kcal

昼食例

醤油ラーメン
餃子(5ヶ)
約 800 Kcal

かつカレー
福神漬け
約 1000 Kcal

スパゲティミートソース
サラダ・コンスーメ
約 950 Kcal

夕食例

ごはん1杯・味噌汁
しょうが焼き(3枚)
胡麻和え・漬物
約 620 Kcal

五目チャーハン
スープ・酢豚
約 980 Kcal

ごはん1杯・味噌汁
キャベツ・とんかつ
約 1020 Kcal

晩酌

生ビール 中ジョッキ 203 Kcal
日本酒 1合 190 Kcal
焼酎 180ml 300 Kcal
ワイン 180ml 130 Kcal



1kg 脂肪を減らすには約 7200kcal 消費しなければならないそうです。なので、1日に食べるカロリーを消費カロリーより約 250kcal 減らせば約 1ヶ月で 1kg 減量できる計算になります。ゆっくりですがこれが1番近道かもしれませんね。がんばりましょう(>▼<)/~~~~

あなたの理想体重と1日必要カロリーは？

Kg

Kcal

事務職程度の活動量で計算しています



😊 食事の例をイロイロあげてみましたが、意外とカロリーがありますねーついつい口にするおかしやジュースのカロリーを足すと、カロリーオーバーではないでしょうか？

予約日には忘れずに
受診しましょう!!

もし、来院できない場合は
連絡していただくよう
お願いいたします。