

# ダイエットのお助け



NO. 53

体重のコントロールはなかなか難しいものです。  
エネルギーの摂りすぎは体重の増加につながります。  
自分の1日に必要なカロリーを知って調節しましょう。

標準体重の目安(例えば身長170cmの人の場合)

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 (64\text{kg})$$

一日に必要なカロリー(成人)

$$\text{標準体重} \times 25 \sim 30\text{kcal} \sim 35 (\text{重労働者}) \text{Kcal}$$

$$64 \times 25 (30) = 1600 (1920) \text{kcal}$$

「例」身長 170cmの人の標準体重は約64kg

一日に必要なカロリーは約 1600～1900kcal  
となります。(重労働者は2240Kcalです)

## 主な外食カロリー

(外食コントロールブック)より



360Kcal



480Kcal



360Kcal (野菜)



640Kcal



680Kcal



400Kcal

## 約200キロカロリーの食品目安

参考にして下さい。



ご飯茶碗に  
軽く1杯



6枚切り食  
パン1枚と  
バター5g



さけ切り身  
(70g位)



バナナ2本



りんご1個  
と1/4



とうもろこし  
大1本



卵・大2個



生野菜サラダ  
1皿



ハンバーグ  
ステーキ半分



茹でうどん  
1玉(200g)



木綿豆腐1丁  
(300g位)



納豆(100g位)  
パック2個半



甘辛だんご  
一串半



饅頭  
桜餅 1個と1/3  
柏餅



ショートケ  
ーキ小1個

## 約200Kcalの食品目安



サーロイン  
ステーキ大1枚



豚ロース  
小1枚



ささ身5枚



ロースハム  
7枚



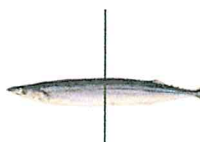
ベーコン  
10枚



ウインナー  
ソーセージ4本

ひき肉: 90g  
レバー: 180g

鳥もも: 100g  
スモークタン: 10枚



さんま: 半分



アジ: 2枚



カレー2枚



カジキマグロ  
2枚



車エビ10本



ヤリイカ  
2はい半



ビール(中)  
2杯半



低脂肪牛乳  
コップ2杯半



炭酸飲料コーラ  
2杯半