

# 正しいダイエットの考え方を知ろう

私たちが生活していくにはエネルギーが必要です。このエネルギーの量は、性別や年齢だけでなく日常生活の運動量によっても異なります。

下のグラフは中学生(13-15歳)の1日に必要なエネルギー量に相当するカロリー量(目安)を表しています。

## <13-15歳の1日に必要なエネルギー量に相当するカロリー量>

男性 3000 kcal  
女性 2600 kcal

運動習慣のある人の  
カロリー量

男性 2500 kcal  
女性 2200 kcal

座ることが多い人の  
カロリー量



1日に必要なエネルギー量に相当するカロリー量を表しています。健康を維持するため、この分は食事ですっかり摂りましょう。余分にカロリーを摂取すると脂肪として蓄積してしまいます。体重が増えないようにするためには、余分に摂取しないようにするか、これに相当する運動を行う必要があります。

**注意** 摂取カロリーが1日に必要なエネルギー量を下回ると体重は減りますが、これは正しいダイエット方法ではありません。筋肉が付きにくくなり、一方で蓄積した脂肪は思うように減らず、後でリバウンドが起こりやすくなってしまいます。

参考: 日本人の食事摂取基準(2015年版)

## ★★★ 中学生が1時間行った場合に消費されるカロリー(目安) ★★★



サッカー  
男子: 410 kcal  
女子: 360 kcal



柔道  
男子: 610 kcal  
女子: 530 kcal



バスケットボール  
男子: 380 kcal  
女子: 330 kcal

ソフトテニス  
男子: 430 kcal  
女子: 370 kcal



バレーボール  
男子: 350 kcal  
女子: 310 kcal



ウォーキング  
男子: 150 kcal  
女子: 130 kcal



参考: 国立健康・栄養研究所



チョコレート 1枚  
300 kcal



アイスクリーム  
350 kcal



菓子パン  
500 kcal



ポテトチップス 1袋  
(60g): 340 kcal

おやつは意外と高いです！上とカロリーを見比べてみてください！

《 出張相談会 保健室に薬剤師が来ます 》  
おくすりナビ、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！  
2月13日 午後1時05分～1時25分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授(薬剤師) 大柳賀津夫  
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侖舞・仲田里穂