

1ヶ月で1kgやせる

飲み物編

体脂肪 1 kg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4つ。
- 1 運動は苦手だから、甘い飲み物、アルコール飲料を減らしたい！
 - 2 飲み物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 《ゼロ》を飲む！
 - 4 甘い飲み物やアルコール飲料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？

甘い飲み物を減らして1日に-240kcal

コーラ  500ml 240 kcal	リンゴジュース (果汁20%)  500ml 240 kcal	オレンジジュース (果汁20%)  500ml 220 kcal	サイダー  500ml 210 kcal	スポーツドリンク  500ml 125 kcal
エナジードリンク  250ml 115 kcal	カフェオレ  200ml 92 kcal	ミルクティー  200ml 82 kcal	ストレートティー  500ml 80 kcal	缶コーヒー (加糖)  185ml 65 kcal

アルコール飲料を減らして1日に-240kcal

焼酎 (甲種)  180ml 349 kcal	梅酒  180ml 290 kcal	焼酎 (乙種)  180ml 252 kcal	紹興酒  180ml 229 kcal	チューハイ  350ml 196 kcal
清酒 (本醸造)  1合 191 kcal	ハイボール  350ml 168 kcal	発泡酒  350ml 155 kcal	ビール  350ml 138 kcal	ブランデー  50ml 112 kcal
白ワイン  100ml 75 kcal	赤ワイン  100ml 68 kcal	ウイスキー  シングル 47 kcal	ウォッカ  20ml 45 kcal	糖質offビール 糖質 70%off 350ml 98 kcal
				ノンアルコールビール アルコール 糖質 カロリー 0

※メーカーによってカロリーは異なります

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



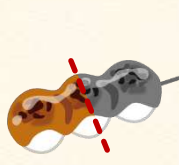
1杯150g
230kcal

食パン
1/2枚



6枚切り1枚
150kcal

みたらしだんご
1/2本



1本
160kcal

シュークリーム
1/3個



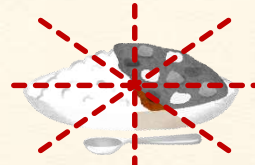
1個
250kcal

コーラ
1/3本



1本500ml
240kcal

カレーライス
1/8杯



1杯
600kcal