

メタボリックシンドローム予防!

① 運動習慣を身に付けよう!

週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)!
そのうち4エクササイズは活発な運動を!

日程	内容	エクササイズ
〈例〉	バレーボール 1時間	3
(月)		
(火)		
(水)		
(木)		
(金)		
(土)		
(日)		

●1エクササイズに相当する活発な身体活動



※エネルギー消費量(kcal) = 1.05 × エクササイズ(メッツ・時) × 体重(kg)

② 間食チェック!

日程	内容	エネルギー
〈例〉	チーズケーキ 1個	350kcal
(月)		
(火)		
(水)		
(木)		
(金)		
(土)		
(日)		

●菓子・嗜好飲料のエネルギー早見表●

食品名	目安量	エネルギー	食品名	目安量	エネルギー
ところてん	1皿 110g	3kcal	ジャムパン	1個 100g	295kcal
あめ	3個 20g	80kcal	チーズケーキ	1個 100g	350kcal
チョコレート	1/4枚 15g	80kcal	ショートケーキ	1個 150g	390kcal
まんじゅう	1個 35g	90kcal	アイスクリーム	1皿 155g	400kcal
カステラ	1切れ 50g	160kcal	メロンパン	1切れ 120g	460kcal
ポテトチップス	小1袋 30g	160kcal	スポーツドリンク	1缶 250g	50kcal
あんぱん	1個 60g	170kcal	缶コーヒー	1缶 250g	95kcal
プリン	1個 110g	170kcal	サイダー	1缶 250g	100kcal
シュークリーム	1個 90g	210kcal	ビール	普通サイズ缶 350ml	140kcal
クッキー	2枚 50g	220kcal	日本酒	1合 180ml	193kcal
どら焼き	1個 85g	240kcal	ワイン(赤)	グラス1杯 100ml	73kcal
せんべい	2枚 65g	245kcal	ウイスキー	シングル1杯 30ml	71kcal