



ダイエット

血圧が高めの方は、塩分を控えて、コレステロールが高い方は、脂肪の多いものを控える

…

わかってはいるけれど…なかなか嗜好はやめられないし…運動は出来ないし…

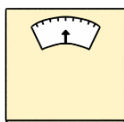
肥満が原因で起こる病気

糖尿病、高脂血症、高血圧症、脳梗塞などの生活習慣病

基礎代謝以下にならないような「食事制限」と、「有酸素運動運動」や「筋トレ」を行いましょう

目標【 】 kgまで下げる！

毎日体重を測る！



運動習慣を作る！



達成したら
生活習慣病の
リスクが下がります！

がんばりましょう

基礎代謝量は、生命維持のために最低限必要なエネルギー量です。

極端なダイエットなどで体調を崩すのを防ぐためにも、自分の基礎代謝量を把握しておくことが大切です。

基礎代謝量の計算をしてみましょう

<https://keisan.casio.jp>

50～64歳男性：約1480Kcal

あなたの「1日に必要な推定エネルギー必要量」をしらべてみましょう



身体活動レベル

1日の推定エネルギー必要量：基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベル

レベル1	生活のほとんどの時間、座って過ごし、活動量が少ない	50歳～64歳	1.50
レベル2	座って活動することが多いが、通勤や家事など生活活動が中心		1.75
レベル3	移動や立ち仕事が多く、スポーツなどの活発な運動習慣がある		2.0

例 50～64歳(男性)レベル2の方は、一日の摂取カロリー

2642.5 Kcal/日

※ 標準な定食 1食あたり500～600Kcal程度

ご飯お茶碗軽く一杯150g 234Kcal

これは一体なんでしょう

1日の摂取カロリー 【 】 Kcal

正解はサウナハットです

頭部の温度を調節してのぼせを防ぐ、髪や頭皮のダメージを防ぐなどの効果があります

やせ薬？！

体重減少の目的で中枢性のお薬はありますが、習慣性になったり、中毒症状があるので、処方はおすすめしません。

健康寿命を延ばし、いつまでも若々しく、元気でいたいですね！

健康診断

自分のため、
家族のために
早期発見！

年に一度は
健診を受けましょう！



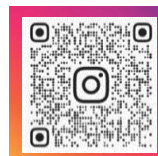
医療法人社団 清明会
かがわクリニック

兵庫県加西市北条町西高室595-11
0790-43-8887

当院の情報をホームページから
見れます！

かがわクリニック

検索



Instagram
@KAGAWA_CLINIC

フォローお願いします！