

ほけんだより No. 7

修明高校
保健室&生徒保健委員会

コロナ太りした人は必見！
～食べ過ぎの基準って何？～



摂取エネルギー

危険なシーソー



消費エネルギー

食べた量より消費量が多ければ食べ過ぎにはならない。

自分の必要エネルギーを把握して、摂取カロリーと差し引きしてみよう。

痩せたい場合は、摂取エネルギーを減らすのではなく消費エネルギーが多くなるように心がけたい!!

あなたの食事バランスは？

自分のエネルギー必要量を計算してみよう！



推定エネルギー必要量

基礎代謝量

×

身体活動レベル

基準値	15～17歳
男	27.0
女	25.3

基礎代謝量＝
基礎代謝基準値×体重

低い (1.55)	普通 (1.75)	高い (1.95)
一日の大半を座って過ごし、静かな活動が中心。	座位が中心だが、職場内での移動や立位での作業や接客、通勤、買い物、家事、軽いスポーツのいずれかを含んでいる。	移動や立位の多い仕事をしているか、スポーツなど活動的な運動習慣を持っている。

朝食抜きは太るもと！

朝食の役目は

◎脱食状態による省エネモードからエネルギーを作り出す燃焼モードに切り替える。

◎胃を刺激して体内時計をリセット。

ホルモンバランスが整い、
血糖値の調整がされ
肥満予防に！



1日3食のバランスは朝昼しっかり、夜控えめが鉄則！

栄養バランスも大事だが1日3食のバランスも大切。太りやすい夜はできるだけ脂質をカットし、糖質も控えめに。朝は代謝がまだ上がっていないので食べ過ぎは禁物。



（保護者の皆様へ）

コロナ…外出自粛…という生活が続く、食事と運動のバランスが崩れがちではないでしょうか。

必要なエネルギー量はどのくらいなのか確かめて、バランスを考えてみませんか？

基礎代謝基準値	30～49歳	男 22.5	女 21.9
	50～69歳	男 21.8	女 20.7
身体活動レベル	低い (1.50)	普通 (1.75)	高い (2.0)

朝ごはん食べてね



保健便り作成者 2-2保健委員

+お手伝いありがとうございます(๑>◡<๑)。♡♡