



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

体重について

2026年7月 衛生講話

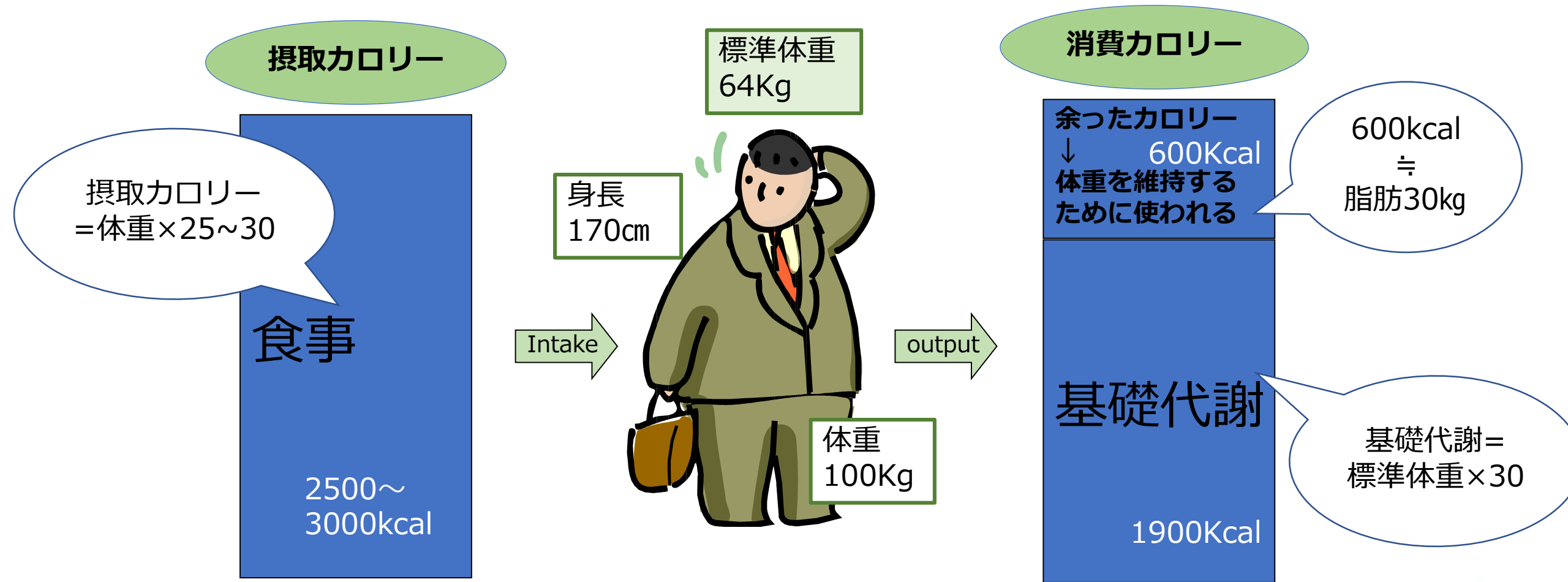
産業医 長濱さつ絵

今日のお話し

- 体重とカロリー
- 適正体重と適正カロリーを計算しよう
- 適正カロリーを維持するためには…



カロリー収支について



Intake（摂取カロリー）を減らすか
Output（消費カロリー）を増やすか



カロリーと体重



1日100カロリー
=
1年で脂肪5kg分



大さじ1杯のカロリーはどれくらいでしょうか



100Kcal



50Kcal



25Kcal



摂取カロリーに着目する



1個
200Kcal



大さじ1杯
100Kcal



大さじ1杯
5Kcal

ロッテアイス 雪見だいふく 1個 50kcal

ハーゲンダッツ ミニカップ バニラ 267kcal



消費カロリーに着目する



1 kmのジョギングで
体重分のカロリー消費



摂取カロリーと消費カロリー

- 体重50kgの人だと…



- プレミアムモルツ350ml

170kcal

=



3.5kmの
ジョギング





=



・白米 半碗

- ・プレミアムモルツ350ml
170kcal

カロリー収支で考えると、
摂取カロリーの調整のほうが行いやすい



コーラ1日10本×30日間摂取した男の人の話



76kg



87kg



カロリー 1年で増える脂肪

- コーラ500ml 230Kcal→11.5kg
- ビール350ml 140Kcal→7kg
- ビール500ml 170Kcal→8.5kg



<http://10cokesaday.com/the-first-10-cokes-a-day-experiment/>

適正体重の求め方

- 適正体重 = 身長 () m × 身長 () m × 22
- 適正摂取カロリー = 適正体重 × 30



カロリー収支まとめ

- 無理な我慢はしない
- 1日100kcalの過剰摂取が1年で5kgの脂肪になる
- 1日100kcalを節制すると1年で体重が5kg減る計算になる
- 体重管理で考えると、消費カロリー（運動）を増やすよりも摂取カロリー（食べる量）を減らしたほうが実現しやすい
- カロリー収支だけでなく、栄養バランス、栄養素、食べる順番、食べるタイミング、食べるスピード



ご清聴ありがとうございました

