

これってどうなの？

食事の疑問に栄養士が答えます！

医療法人術徳会霧島整形外科病院

栄養便り 2026年 7月号(7月号)

一問一答

シリーズ⑨

本日のお題



確実に体重が落ちる、
ダイエットの裏技ってありませんか？

あります！

(裏技と言っていいのかわかりませんが・・・)

その方法は、**今の生活から毎日 200kcal 減らす**こと
です。例えば!



毎日 350ml のビールを 2 本飲んでいるのなら、1 本はノンアル
へ、サラダにかけるドレッシングをノンオイルへ変更すると、1 日
約 200kcal 削減できます。これを毎日続けていくと、1 カ月で
1kg 体脂肪を減らすことができます✧なぜなら体脂肪 1kg≒
7200kcal、これを 30 日で割ると約 200kcal なので、1 日
200kcal のマイナスを作ればいいというワケです。(あくまでも
計算上なので、機械のようにいかないところも人体のおもしろい
ところ・・・) この方法なら、毎日食べた物のカロリー計算をする
よりも簡単ですのでお勧めですよ



-100kcal あれこれ



ウォーキング 30分(体重 60 kg)
または軽い体操



アイスクリームを
氷菓へ



カフェオレを
ブラックコーヒーへ

食べ物と運動
を組み合わせ
られたら◎!