

# 体脂肪 1 kgを減らすのに必要な 運動の内容と時間

速歩	自転車 (軽い負荷)	軽いジョギング	水泳
約38時間	約35時間	約22時間	約16時間
			

- ◆ 極端な運動や過度の食事制限による体重減少は好ましくありません。低血糖や合併症を進める可能性があります。
- ◆ 運動は、年齢、現在の体重、血糖コントロール状況、合併症の有無などを総合的に判断して行う必要があります。
- ◆ 運動の強さや内容などについては、事前に主治医や看護師、管理栄養士へご相談下さい。

# 消費カロリーと間食の関係

下段は「速歩（時速6km程度）」に置き換えたときの時間

チョコレート6つ	カステラ1ヶ	大福1ヶ	カップアイス1ヶ
速歩15分	速歩15分	速歩25分	速歩90分
			

- ◆ お腹が空いた時につい、つまんでしまう和菓子・洋菓子類は想像以上にカロリーがあります。
- ◆ 運動すれば大丈夫、とはなかなかいきません。運動によるカロリー消費は思った以上に時間と労力が必要です。
- ◆ 間食のための運動ではなく、健康増進、良好な血糖コントロール目的の運動がよいでしょう。