これならできる！
ゆるやかな3%ダイエット

3～6カ月かけて体重を3%以上減らすと、肥満に関連する血圧などの検査値が改善されることが、国内の研究※で明らかになりました。

※厚生労働科学研究による、肥満者かつ特定保健指導（積極的支援）を受けた約3500人を対象とした研究

3%ダイエット 食事と運動に取り組もう！

例）身長170cm　体重80kg→77.6kg（−3%）
減量をするには、消費エネルギー量が
摂取エネルギー量を上回る必要があります





食　事

**食事や間食などによる
摂取エネルギー量を減らしましょう**

ごはん



毎食ご飯を50g減らす：−252kcal
1kg減量の到達日数　：約29日

高カロリーの調理法や間食は控えよう

エネルギー量

低	中	高
生（刺身） 茹で・蒸し料理	炒め物	揚げ物
果物・ヨーグルト・ ゼリーなど	プリン・せんべい・ まんじゅうなど	ケーキ・ ポテトチップス・ チョコなど

運　動

**運動量を増やし、
消費エネルギー量を増やしましょう**

体重80kgの方の消費エネルギー量

ウォーキング　1時間



消費エネルギー　　：294kcal
1kg減量の到達日数：約24日

ジョギング　30分間



消費エネルギー　　：252kcal
1kg減量の到達日数：約29日

筋トレ（腹筋・腕立て伏せなど）30分間



消費エネルギー　　：160kcal
1kg減量の到達日数：約45日

参考：糖尿病ネットワーク「体重をわずか3%減らすだけで肥満・糖尿病を改善できる」、
国立健康・栄養研究所「改訂版　身体活動のメッツ表」

© 2021 シダックス栄養士会　N0.2104