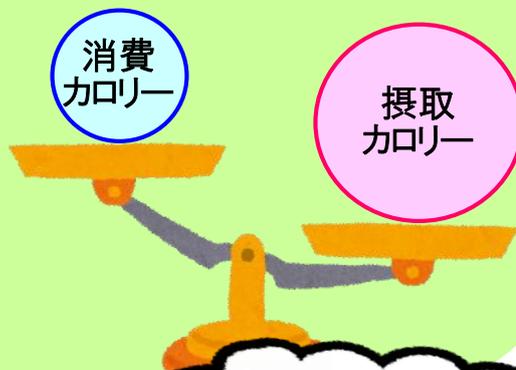
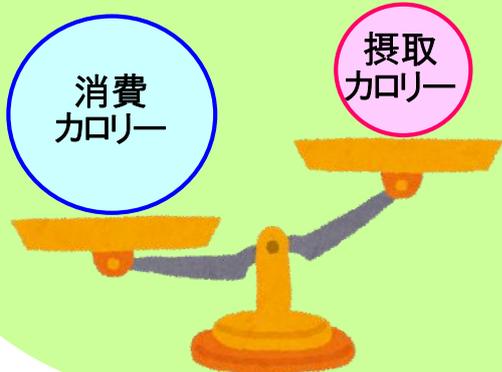


お菓子や軽食のカロリーと運動で消費されるカロリー

体重が**減る**

体重が**増える!**



お菓子や軽食の
カロリーは
意外と高い!



低カロリー(100 kcal 未満)
のお菓子も売られています。
お菓子をよく食べる人は、
スーパーやコンビニで
探してみましょう。

★ ★ 高校生が 1 時間行った場合に消費されるカロリー(目安) ★ ★



サッカー
男子:450 kcal
女子:350 kcal



柔道
男子:640 kcal
女子:500 kcal



バスケットボール
男子:390 kcal
女子:300 kcal

ソフトテニス
男子:470 kcal
女子:360 kcal



バレーボール
男子:260 kcal
女子:200 kcal



ウォーキング
男子:190 kcal
女子:150 kcal



参考: 国立健康・栄養研究所

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会一 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!
2月20日 12時30分 ~ 13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳



ドラッグレター（2020年2月号）2年生向け『お菓子や軽食のカロリーと運動で消費されるカロリー』

データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

普段の摂取カロリーが気になる・・・、体重が気になる・・・、お腹周りが気になる・・・ → 体重を落とさないと・・・ → ダイエットしないと・・・ → ご飯の量を減らそうか、それとも一食抜いてしまおうか・・・、糖質を摂らなければいいや・・・。いや激しい運動をすれば大丈夫・・・。食事制限だけ、運動だけは絶対にダメです！！

ダイエットをする前に、普段の食事内容や食事量、間食の量を見直しましょう。また適度な運動も行いましょう。ダイエットを行うのはそれからです。

ただしダイエットを行う際は、正しいやり方で行いましょう。正しいダイエットとは**推定エネルギー必要量に相当するカロリーはしっかり摂取しながら、運動によって筋力をつけて脂肪を減らす**ことなのです。正しいダイエットを行わないと成功しないばかりか、リバウンドを招きます。

推定エネルギー必要量

私たちが生活していくにはエネルギーが必要です。この1日に必要なエネルギー量のことを**推定エネルギー必要量**といいます。このエネルギー量は性別や年齢だけでなく、日常生活における運動量（身体活動レベル*）によっても異なります。（<http://www.med.or.jp/forest/health/eat/01.html>）

高校生（16-18歳）の一般的な推定エネルギー必要量（目安）：

●身体活動レベルの高い人（立つことが多く、活発な運動習慣がある人）

- ・男性 3,100 kcal
- ・女性 2,375 kcal

●身体活動レベルの低い人（座っていることが多く、歩行や軽い運動を計5時間程度行っている人）

- ・男性 2,550 kcal
- ・女性 2,000 kcal

（kcal：キロカロリー）

健康を維持するためにはバランスのよい食事によって、推定エネルギー必要量に相当するカロリー摂取が必要です。

推定エネルギー必要量以上にカロリーを摂取すると、脂肪として蓄積してしまいます。体重が増えたりしないようにするためには、必要量以上にカロリーを摂取しないか、必要量以上の摂取カロリーに相当する運動を行う必要があります。

摂取カロリーが推定エネルギー必要量を下回ってはいけません。必要量を下回ると筋肉がつきにくくなり、一方で蓄積した脂肪は思うように減らず、後でリバウンドが起こりやすくなります。（食事を減らす、抜く方法がこれに相当します。これはダイエットではなく、体を“飢餓状態”にしているだけです）

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっといろいろ知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなることがあります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます!**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月～金 9:00～18:30
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～18:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野薬局

住所：小立野 3-28-12
電話：076-223-7312
月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～20:00
土 9:00～19:00

