

# 肉物 取話



協会けんぽ千葉支部職員が取組んだノンフィクションダイエット漫画です。



全国健康保険協会 千葉支部  
協会けんぽ

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海

**協会けんぽ千葉支部の職員が取り組む  
ダイエット企画『肉取物語』を漫画として  
発行しています。**

**職員Nは、かつてのスマートだった自分  
を取り戻すべく、保健師・管理栄養士の指導の  
もとダイエットに励むことに。**

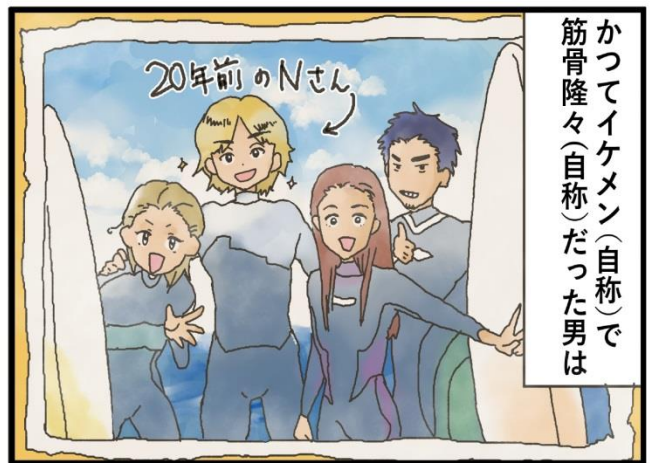
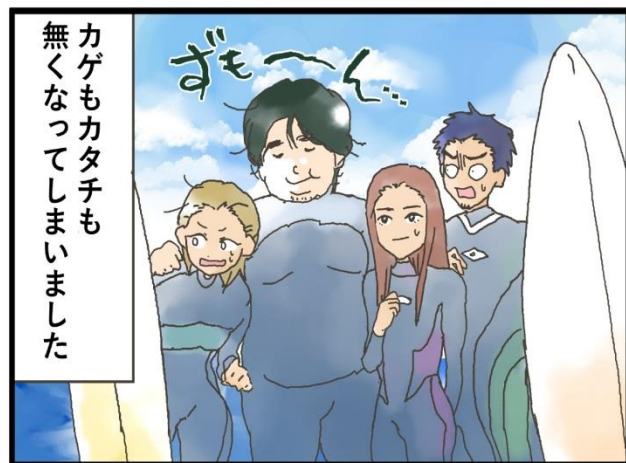
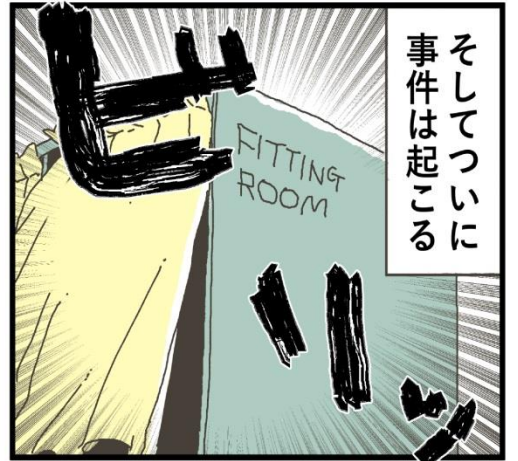
**ダイエット開始時は80kg超えの職員N。  
目標体重は標準体重である“67kg”に決定！**

**果たして達成することはできるのでしょうか！？**

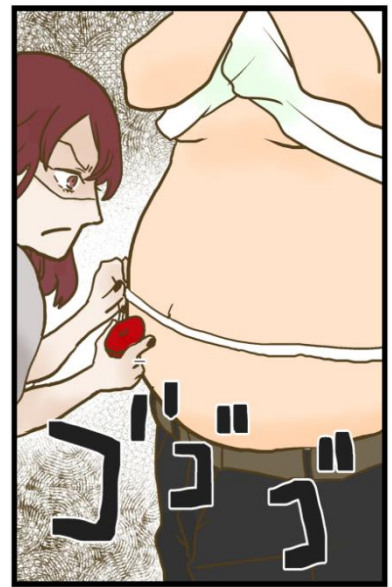
**ダイエットに関する情報が盛りだくさんです。  
みなさま是非ご覧ください♪**



※絶対に真似しないでください。











月イチ測定前の調整



ランチを控えめにする



毎日記録票をつける



こうしてダイエットに励む日が続く そして迎えた 半年後の測定日—











突然ですが『肉取物語』開始  
9ヶ月目ー

さらなる前進が期待された矢先システム刷新のため

メルマガが一時休止となりました...



自由に生きられる!



その後のNさんと  
いえばー



1年4ヶ月後ー

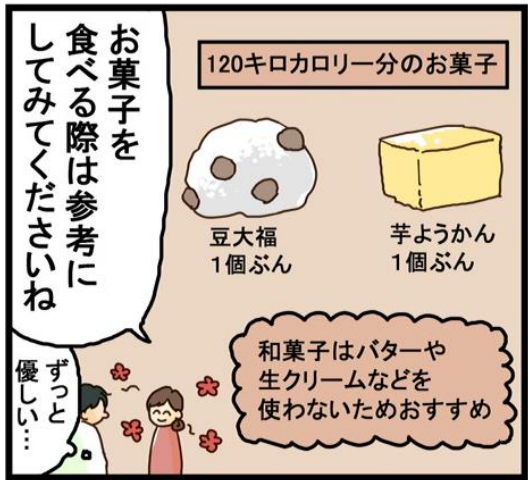
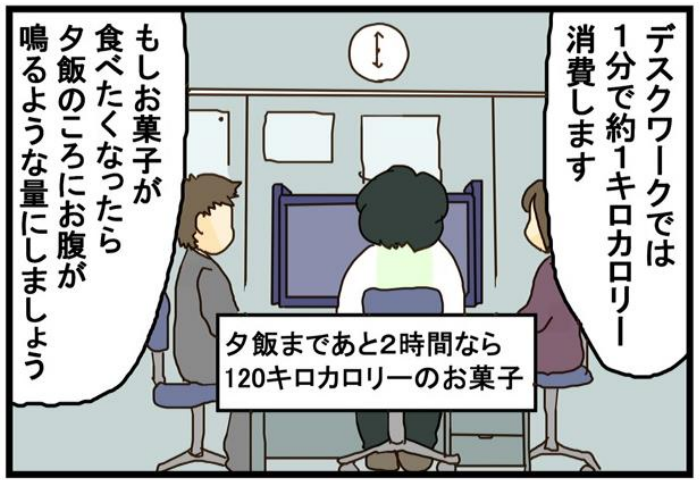




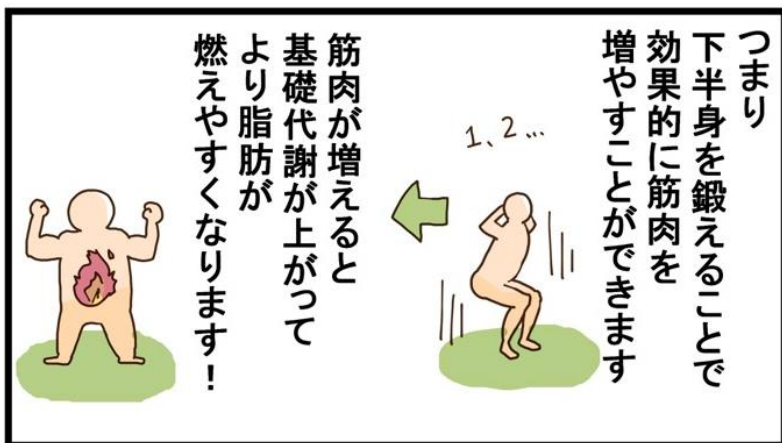




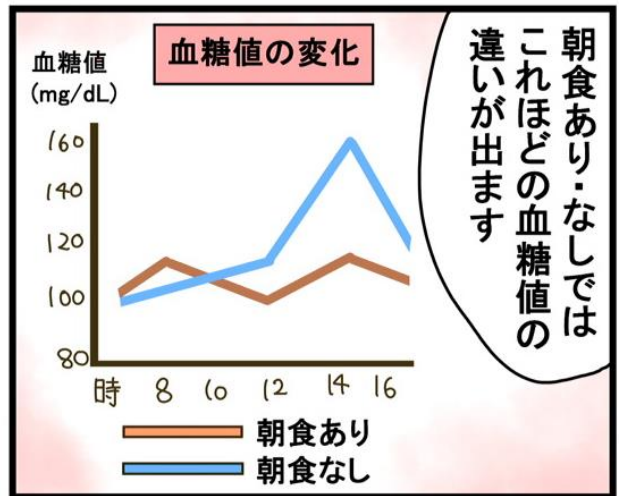
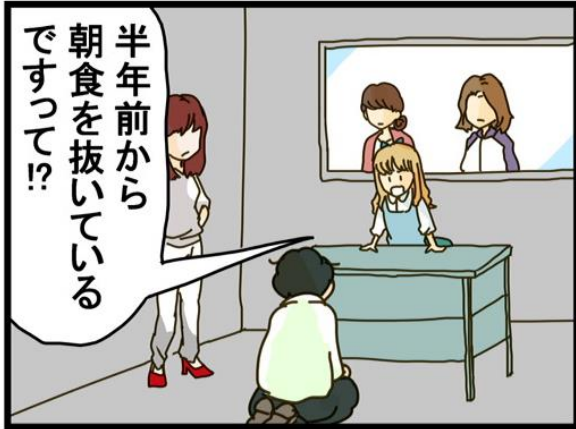
『肉取物語』 第7話 ～ 食事編～



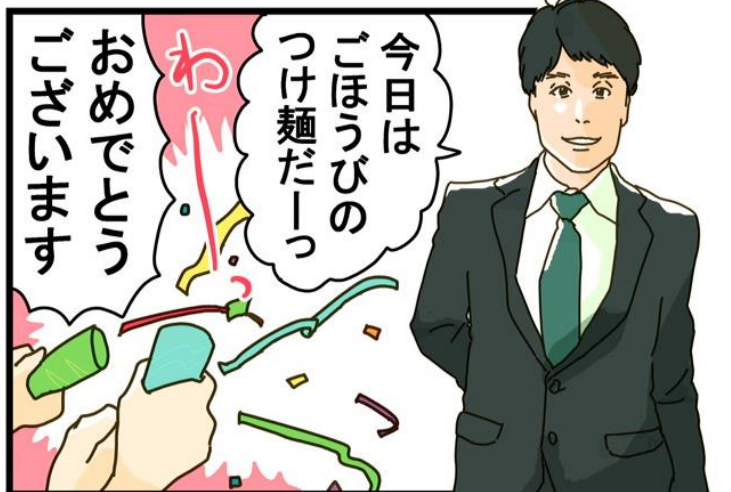
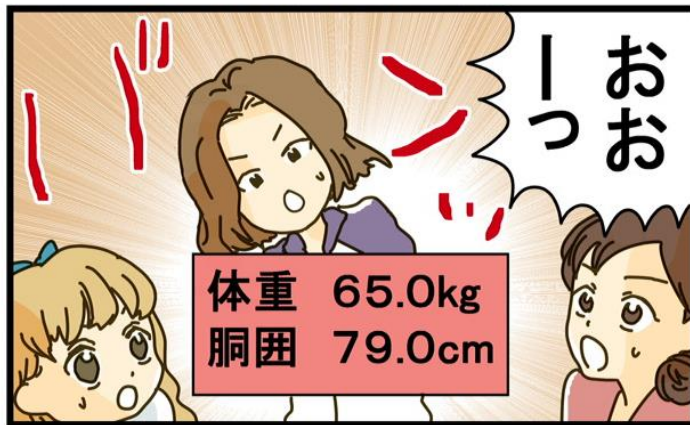












最終結果	
2014年10月	
体重	80.5kg
胸囲	97.5cm
	↓
2018年1月	
体重	65.0kg
胸囲	79.0cm





## 成功者からのメッセージ



協会けんぽ千葉支部  
職員Nさん

主人公のNです。生活習慣とは恐ろしいもの。何気ない日々の生活の積み重ねが私をスーパーメタボへと誘いました。自分で自覚していないから手に負えません。

しかし、周囲から「大きくなったね（体重的に）」と言われ続け、ついにダイエットに取り組むことに。経過は漫画をご覧くださいと、約3年をかけて、何とか成功させることができました！少しずつですが趣味のサーフィンを再開させ、その他にも好きな洋服を着こなせるようになるなど、充実の日々を過ごしています。

40代の私でもダイエットを成功させることができました。今からでも、生活習慣は変えることができます。今ここから皆さんの「肉取物語」を始めましょう！

## 内臓脂肪1kgは約7,000kcal

約7,000kcal ÷ 30日 ≒ 233kcal/日

体重を1kg減らすためには、今より約7000kcalのエネルギーを消費する必要があります。上記の式は、1日あたり約233kcal減らすことを続ければ、1ヶ月で1kg減量できるということを意味しています。

### 233kcal減らすには

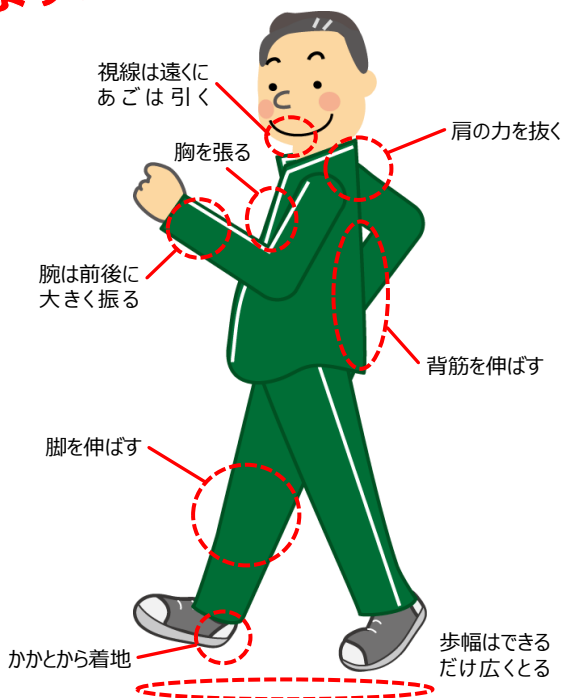
- 食事改善をしてエネルギー摂取量を減らす
- 運動をしてエネルギー消費量を増やす
- 両方を組み合わせる



1kg  
||

7,000kcal

## まずはここから！



## Let's ウォーキング!!

### 効果的にウォーキングを取り入れよう

日頃運動する時間がなかなかとれないという人には、特別な準備が不要で、いつでもどこでも手軽にできるウォーキングがおすすめです。

運動としては、息がはずむくらいのウォーキングを1日30分以上、週に2回以上が目標です。毎日30分歩き続けなくても1日2回、3回に分けたり、週末の2日まとめて歩いても効果に変わりはありません。

また、左図の点に注意しながら歩くことで、姿勢もよくなり、より健康効果の高い運動ができます。

### ほかにもこんな有酸素運動がおすすめ

- 水泳
- 水中運動
- サイクリング
- ジョギング
- エアロビクス（ダンス）

# 233 キロカロリー kcal 運動例

## 233kcal運動例の見方

### ウォーキング



50Kg → 27分

60Kg → 22分

70Kg → 19分

80Kg → 17分

★その他の運動・生活活動★  
ボウリング・バレーボール・ピラティス  
台所の手伝い・子どもの世話(立位)など

233kcal消費するために必要な時間を、体重別に表示しています。

同じ強度の運動や生活活動の例です。

運動のレベル(強度)

1

2

3

1

### ウォーキング (普通歩行)



50Kg → 89分

60Kg → 74分

70Kg → 63分

80Kg → 55分

★その他の運動・生活活動★  
ボウリング・バレーボール・ピラティス  
台所の手伝い・子どもの世話(立位)など

※ 安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量です。  
消費エネルギーの算定は、厚生労働省資料を参考にしています。

2

### バスケットボール



50Kg → 44分

60Kg → 37分

70Kg → 32分

80Kg → 28分

★その他の運動・生活活動★  
ウェイトトレーニング・ゆっくりジョギング  
子どもと活発に遊ぶ・家具の移動など

3

### 水泳 (クロール)



50Kg → 33分

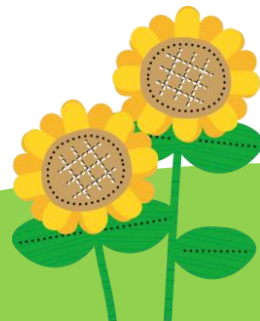
60Kg → 28分

70Kg → 24分

80Kg → 21分

★その他の運動・生活活動★  
サイクリング(約20km/時)  
ラン(130m/分)・重い荷物の運搬など

運動だけで233kcalは大変...  
食事と併せるといいかも!





# 233 キロカロリー kcal 食事例

## 233kcal食事例の見方

### 大盛りごはん (300g)



半分の150gで  
約233kcal

約150g÷3食=約50g  
朝食・昼食・夕食毎に約50g減らせば、  
ほんの2~3口分で済みます。

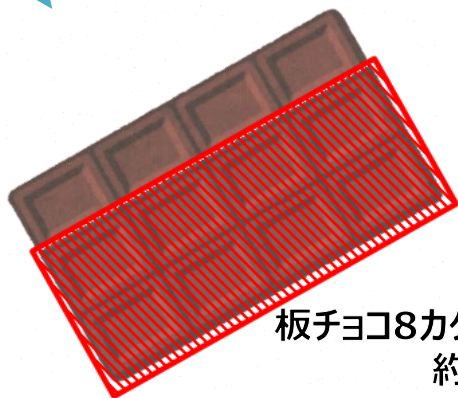
赤い部分が233kcal相当量を  
表示しています。  
1日233kcal制限すると1ヶ月で  
1kg減量することができます。

#### ■例えば...

大盛りご飯を食べている人が1ヶ月に  
1kg痩せたい場合は、ごはんを半分  
に減らすだけで減量できるということ♪

※ エネルギー量については、七訂日本食品標準成分表を  
参考にしています。

### ミルクチョコレート



板チョコ8カケ(40g)で  
約233kcal

板チョコ1カケは平均5g  
メーカーにより異なりますが、板チョコ1枚は  
だいたい50~60gです。

### 大盛りごはん (300g)



半分の150gで  
約233kcal

約150g÷3食=約50g  
朝食・昼食・夕食毎に約50g減らせば、  
ほんの2~3口分で済みます。

### コーラ (500ml)



500mlペットボトルで  
約233kcal

ゼロカロリーと記載のあるコーラは、  
100mlあたり5kcal未満であることを意味します。  
つまり500mlで最大24.9kcalです。



健康第一！



痩せて人生を変えよう！

今からでも遅くはない！