

168kcal。食材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

4週間のダイエットに チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事を取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかりと痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおか

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × ③体重 kg = 消費カロリー kcal

①基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

②生活活動指数

筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

① 21.5 × ② 1.5 × ③ 70(kg) = 約2258kcal

ずもたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が
取れるものを選びたいところです。
おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体につ

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本
「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えて ※昼夜は逆も可
おけば簡単にダイエットを実践できます。 朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝 おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼 おにぎり	1個	2個	3個	4個
中 おにぎり	1個	1個	2個	2個
夜 おにぎり	1個	1個	2個	2個
1日合計 おにぎり	4個	6個	8個	10個
1日合計 おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	△-1個まで	△△-2個まで	△△△-3個まで	△△△△-4個まで
---------------	--------	---------	----------	-----------

いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっています。
まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」<http://onigiridiet.com>