

# 脂肪を燃やせ！

## ★1日の摂取エネルギー量の目安を知っていますか？

「食べ過ぎに注意しよう」「高エネルギー食品は控えめに」などという言葉ばかりにおびえていると、毎日の食事がつまらなく思えるもの。要は自分が1日にどのくらいのエネルギーをとればよいのか、摂取エネルギーの目安量をきちんと数値で把握したうえで、その量を超え過ぎないようにメニューを考えることが大切なのである。1日の摂取エネルギー量の算出法を覚えておこう。

### ①まずは、標準体重を算出しよう

#### 標準体重 (kg)

$$= \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

(例) 身長 165cm の人の場合

$$1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.8 \text{ kg (この値が標準体重)}$$

#### ※A

ダイエットの必要のない人	⇒ 30～25
コレステロール値やトリグリセリド値が高い人	⇒ 25～30
ダイエットが必要な人	⇒ 25

### ②次に、1日の摂取エネルギー量を算出しよう

#### 1日の適正摂取エネルギー量 (kcal)

$$= \text{標準体重} \times A ※$$

(例) 身長 165cm でコレステロール値が高い人の場合、1日の摂取エネルギーにはこの範囲内を目安とする

$$59.8 \times 25 = 1,495 \text{ kcal}$$

↓

$$59.8 \times 30 = 1,794 \text{ kcal}$$

## ★“脂肪を燃やす”話題の成分をカシコク利用しよう

食事によるダイエットでは摂取カロリーを抑えるとともに、脂肪を燃やすといわれている成分を取り入れることもひとつの方法かもしれない。話題の成分を紹介しよう。ただし、体脂肪を燃焼させるためにはあくまでも体を動かすことが大事であることをお忘れなく。

### ■カルニチン (L-カルニチン)

アミノ酸の一種であり、羊肉の赤身部分や赤貝などに豊富に含まれる物質。カルニチンはもともと体内で合成できるものであるが、20代を境に年齢とともに減少してしまう。加齢によって太りやすくなったと感じる人は、このカルニチンの合成が少なくなっていることが考えられる。

### ■カプサイシン

唐辛子の辛味成分のこと。カプサイシンは腸から吸収されて血液に入り、副腎の髄質にはたらきかけてアドレナリンというホルモンの分泌を促す。アドレナリンには体脂肪を分解させる作用があるため、ダイエットにもよいといわれている。

### ■アミノ酸

たんぱく質を構成する最小単位で、20種類がある。体内で合成されないために食事などで取り入れなければならないアミノ酸を「必須アミノ酸」というが、このうちアルギニン、リジン、フェニルアラニンという物質は、とくにダイエットに効果があるとされている。

### ■シトラスアランチウム

柑橘類の「ダイダイ」の果実に含まれる成分。シトラスアランチウムには空腹感を抑えるはたらきや、蓄えられた体脂肪をエネルギー源として消費しやすくするにはたらきかける作用があるといわれている。

## 脂肪を燃やせ！

(解説)

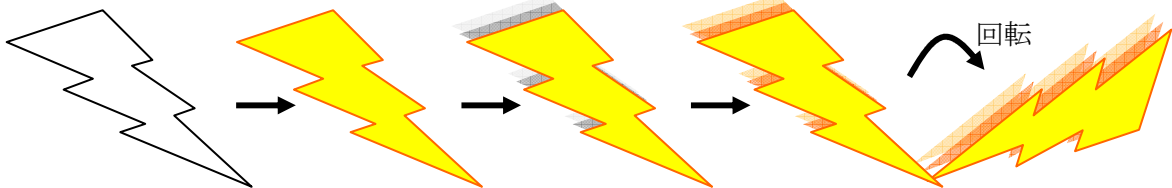
1. ページ設定を行う。(余白：上下左右 20mm)

2. 3～4 行程度改行し、タイトル部分を作成する。

※1：ワードアートを利用し、「フォント：HG 創英角ポップ、サイズ：36pt」で作成する。

※2：タイトルに影「影スタイル 3」をつけ、影の色を変更する。

※3：オートシェイプを利用し、左右の図形を作成する。(稲妻、影スタイル 13)



※4：図形の調整を行う。

3. 文章全体を入力する。

(注)「※A」の青色部分はテキストボックスに入力するので、後回しとする。

4. 見出し部分(★～)の変更を行う。(サイズ：12pt、太字、色：赤色)

5. 段落の設定を行う。

※：「★」の下部分の段落を、ぶら下げ 1 字に変更する。

6. 「①まずは、～」から「～1,794kcal」までを選択し、段組みの設定を行う。

※1：「書式」－「段組み」を選択し、

種類：2 段

境界線を引く：チェック

段の幅：そのまま

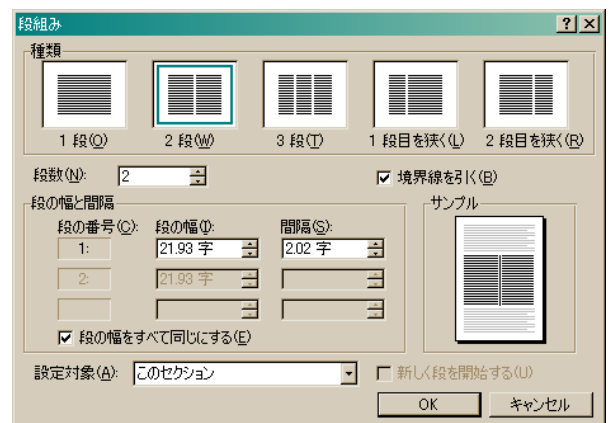
とし、「OK」をクリックする。

※2：「②次に、～」の前にカーソルを置き、適当に改行を入れ、段組みを完成させる。

※3：段組み左部分に、テキストボックスを作成し、「行間固定値：12pt」で文字を入力する。

※4：テキストボックスに、塗りつぶしの色と影（影スタイル 14）を付ける。

※5：「標準体重：～」などの部分に「網掛け」を設定する。(設定対象：文字)



7. 「■カルニチン～」から「～といわれている」までを選択し、「6.」と同様な段組みの設定を行う。