

♪カロリーソング♪の歌詞



歌詞を覚えて
自分の体チェック!

作詞/佐賀市 保健福祉部 長寿・健康課
作曲・編集・演奏・うた・ナレーション/久米詔子

5, 02”

いきいき かがやき いきいき きらめき自分にできることからはじめよう!

いきいきさがし いきいきさがし いきいきさがし いきいき
けんこうそれは しあわせにくらすためのそうさ じょうけん

1、このごろちよっぴり太りすぎ このままで大丈夫かな?
そんな時には電卓たたいてみよう (さあいくよ! よーい!)

まず体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) <BMI>

$$\boxed{\text{kg}} \div \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{m}} = \boxed{\text{BMI}}$$

それがあなたのBMI,22は最優秀!!25より多いなら
今日からシェイプアップに取り組もう!(Oh!)

BMI(ボディーマスインデックス)とは、体格指数のことです。
18.5未満はやせ、18.5以上25未満は標準、
25以上は肥満と判定されます。

2、シェイプアップに取り組むけれど わたしの理想は何kg?
そんな時には電卓たたいてみよう(さあいくよ! よーい!)

まず身長(m)×身長(m)×理想のBMI(22)<適正体重>

$$\boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{m}} \times 22 = \boxed{\text{kg}}$$

それがあなたの適正体重 シェイプアップ チャレンジ!!まず1ヶ月後の目標を!
無理せずできそうな目標体重を!!(Oh!)

BMIが22前後の時が最も病気になりにくいと言われています。
BMIが高くなると、高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

3、わたしはどれだけ食べればいいのか? 太るのは食べすぎなの?
そんな時には電卓たたいてみよう (さあいくよ! よーい!)

まず適正体重(kg)×活動による(エネルギー量) <適正エネルギー>

$$\boxed{\text{Kg}} \times \boxed{\text{エネルギー量}} = \boxed{\text{kcal}}$$

それがあなたの(あなたの)適正エネルギー野菜たっぷり上手に調整腹八分に慣れよう
もっと食べたかったら その分運動しよう!!

活動によるエネルギー量は、自分の活動量に合わせたエネルギー量を使います。
軽い仕事の人 25~30
中等度の仕事の人 30~35
重労働の仕事の人 35 以上 で計算します。

いきいき かがやき いきいき きらめき
自分にできることからはじめよう!(Oh!) 自分にできるころからはじめよう!(Oh!)

カロリーソング体操
1曲あたりの消費エネルギー

■ふつうに動いて
...13kcal 'にこにこペース'

■ゆっくり動いて
...10kcal 'るんるんペース'

■活発に動いて
...20kcal 'ややきつい'

■激しく動いて
...30kcal 'きつい'

<<カロリーの目安>>

★あめ玉1コ:約10kcal

★板チョコ1かけ(3.5g)
:約20kcal

★みかん1コ:約30kcal

★スポーツ飲料水180ml
:約40kcal

