



# ダイエットしたい方へ

福岡県健康ポータルサイト

活用方法のご紹介

www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp



## カロリーチェック

### 楽々 カロリーチェック

トップページ ▶ 食事と健康 ▶ 楽々カロリーチェック



ここをチェック!

食事と栄養

カロリーをとり過ぎると太ることは分かっているけど、どのくらいとったら理想の体重になれるのでしょうか？  
ダイエットを始める前に、まずは自分が一日に何カロリーを目安に食べたらいかが、チェックしてみましょう！

**あなたの年齢・身長などから自動計算されます**  
あなたの標準体重は**63.6kg**です。  
あなたの標準体重から計算すると、一日の推定エネルギー必要量は**2481kcal**です。  
現在の体重と身体活動レベルから計算すると、あなたが摂取してきた一日のエネルギー量は**2927kcal**と推測されます

### 外食メニューやおやつのカロリーをチェック

トップページ ▶ 食事と健康

▶ おいしく！かしこく！ダイエット～外食メニューのカロリー～

外食や居酒屋の料理のカロリーはどのくらいでしょう。  
カロリー表示がある飲食店も調べられます。



## 体を動かす

### 運動して消費カロリーをふやしましょう！

トップページ ▶ 運動による健康づくり

運動による健康づくり

ここをチェック!

日常生活の中で活動量を増やす方法や、運動の効果などを紹介。

### ウォーキングイベントなどをチェック！

トップページ ▶ 健康づくりに関するイベント情報

▶ 体験参加型

県内のウォーキングやマラソンなどの情報を発信しています。  
健康に関する教室などもご案内しています。

## もっと知りたい 相談したい

### 健康に役立つサイトにリンク

トップページ ▶ 健康関連情報 ▶ 健康をサポートする情報  
▶ 「健康食品」の安全性・有効性情報  
(国立健康・栄養研究所のホームページへリンク)

健康関連情報

- 福岡県が推進している計画
- 健康に関する統計情報
- 健康をサポートする情報
- 市町村健康情報ホームページ
- 健診問い合わせ先
- 相談窓口
- 花粉
- 熱中症
- 感染症
- インフルエンザ
- 病気のこと
- 医療保険制度
- 講演会資料
- すべて

ここをチェック!

インターネットでたくさんの健康情報があふれていますが、正しい情報にたどりつくのは難しいものです。  
こちらからは、信頼できる情報へアクセスできます。

直接相談がしたい方も、こちらから相談窓口が探せます。