

5-2 食事と運動で行う体重の目標設定

問診表にご記入いただいた「あなたの内臓脂肪減少計画」をここで、もう一度確認し管理栄養士のおすすめするプランと比較してみましょう。

- 「あなたの作成したプラン」は大変よく計画されていますので、このまま実践なさってください。
- 「あなたの作成したプラン」を少し改善させていただきましたので、参考になさってください。

問診表より

あなたの作成したプラン

無理なく内臓脂肪を適量に

～身体活動（運動・生活活動）と食事バランス良く～

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの現在の腹囲は？ cm あなたの体重は？ kg

②当面目標とする腹囲は？ cm
メタボリックシンドロームの基準値は男性 85cm、女性 90cm ですがそれを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？ どちらのコースにするか選びましょう。

確実にじっくりコース： $(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \div 1 \text{ cm/月} = \text{③} \text{ か月}$
(1か月に1cmずつ減らす)

急いでがんばるコース： $(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \div 2 \text{ cm/月} = \text{③} \text{ か月}$
(1か月に2cmずつ減らす)

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？
※腹囲 1cm を減らす (= 体重 1kg を減らす) のに、約 7,000 kcal が必要

$(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = \text{④} \text{ kcal}$

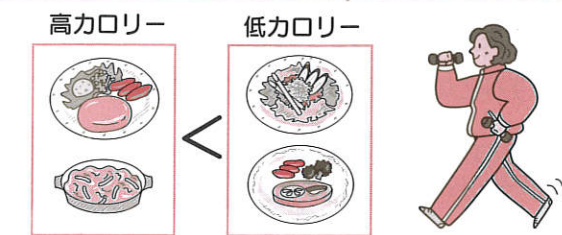
あなたが選んだコースでの期間

$\text{④} \text{ kcal} \div \text{③} \text{ か月} \div 30 \text{ 日} = \text{⑤} \text{ kcal}$
1日あたりに減らすエネルギー

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？ 右の表を参考にしましょう。

1日あたりに減らすエネルギー <input type="text"/> kcal	身体活動で (運動・生活活動)	<input type="text"/> kcal 減らす
	食事	<input type="text"/> kcal 減らす

管理栄養士の作成したプラン



① cm

② cm

確実にじっくりコース (1か月に1cmずつ減らす) $(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \div (\text{) cm/月} = \text{③} \text{ か月}$

急いでがんばるコース (1か月に2cmずつ減らす)

目標達成期間

$(\text{①}-\text{②}) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = \text{④} \text{ kcal}$

$\text{④} \text{ kcal} \div \text{③} \text{ か月} \div 30 \text{ 日} = \text{⑤} \text{ kcal}$
1日あたりに減らすエネルギー

1日あたりに減らすエネルギー <input type="text"/> kcal	身体活動で (運動・生活活動)	<input type="text"/> kcal 減らす
	食事	<input type="text"/> kcal 減らす

6 理想的な食事バランス

1日に必要な食品を3食で上手にとるには、毎食 **主食** **主菜** **副菜** を組み合わせてとることがポイントです。



7 総合アドバイス

平成 年度 担当 管理栄養士 印

様

適切なアドバイス内容である
 ことを確認しました

井上内科医院・院長
 医学博士・医師

良い行動変容がなされることを
 期待しています。

日本医療栄養センター所長
 医学博士・管理栄養士

印

ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

日本医療栄養センター

〒177-0042 東京都練馬区下石神井5-1-2
 TEL 03-3995-4455 E-mail: info@jmnc.primuss.com
 FAX 03-3904-0300 ホームページ http://jmnc.primuss.com

受診後のフォローアップとして、フリーダイヤルの栄養相談を受け付けています。ご利用ください。

電話 0120-04-0205 (毎週火曜日 13時～17時受付)

