

## 体型のチェック

身長 \_\_\_\_\_ cm

体重 \_\_\_\_\_ kg

腹囲 \_\_\_\_\_ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI \_\_\_\_\_

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$

BMI ≥ 25で 男性の腹囲85cm以上  
女性の腹囲90cm以上  
の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります

※肥満(BMI ≥ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜  
エネルギーを1ランク下げるなどの工夫が必要です

## 運動しましょう

こまめに動くだけでもエネルギーは消費されます  
(体重60Kgの男性の目安)

階段登り(1分間) 約8Kcal 消費

急ぎ足での歩行(1分間) 約4Kcal 消費

## 食生活のチェック

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

運動

感想

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

月 日( )

運動

感想