

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 _____

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

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

運動もしましょう

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					

