

アセスメント

対面により、腹囲の測定及び対象者自身による生活習慣の振り返りを行う。

- 腹囲の計測
- 食生活状況の振り返り
- 運動状況の振り返り

(武見副大臣)



(石田副大臣)



管理栄養士による腹囲測定の様子

現在
(平成18年11月)

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm

プランニング

対象者自身による行動目標や評価時期の設定を支援する。

○プランニングシートの作成

無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事でバランスよく～

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。
(体重1kg減らす=腹囲1cm減らすとしての計算)

①あなたの体重は? (腹囲は100.5cm)

②当面目標とする体重は? まずは、1ヶ月に 減量で、半年…

③目標達成までの期間は何ヶ月?
飛突にじっくりコース: - = ÷ =

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?
 × 7,000kcal =
 ÷ ÷ 約30日 =

※体重1kgを減らすのに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?

1日あたりに減らすエネルギー 200 kcal	運動で	60 kcal	普通歩行10分 速歩 10分
	食事で	140 kcal	甘い飲み物控え 揚げ物 菓子仕立 1日1料理 1回、1回まで

(武見副大臣)

(石田副大臣)

現在
(平成18年11月)

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm

6か月後には

6か月後には

目標
(平成19年5月)

体重79Kg 腹囲95.5cm
(-5kg) (-5cm)

体重82Kg 腹囲95.5cm
(-5kg) (-5cm)

