

生活記録のメリットは

- ❖ 無意識の過食がわかる
- ❖ 食べ過ぎを防げる
- ❖ 食品・栄養のかたよいがわかる
- ❖ 生活活動の太りやすいくせが見つかる
- ❖ 食習慣と生活活動の関連がわかる
- ❖ エネルギー収支状態がわかる



体重記録をつけてみよう！

- * 1日1回、同じ条件のもとで測る
例：風呂あがり、朝、トイレの後、会社で時間を決めて
- * 体重計の前に貼っておくと、比較的記入も楽に
- * 体脂肪は1週間に1度の記録でOK。
大まかな数字の把握だけで十分。
気にしすぎると、ストレスになるので
ご注意を！

