

## 内臓脂肪減少のためのプランニングシート(現行)

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～

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あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② 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？

確実にじっくりコース: ①-② cm ÷ 0.5cm/月 = ③ か月

がんばるコース: ①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

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？

①-② cm

 $\times 7,000\text{kcal}^{\ast} =$ 

④ kcal

④ kcal

③ か月

÷ 30日 =

1日あたりに  
減らすエネルギー

kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約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

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



# 内臓脂肪減少のためのプランニングシート(変更案)

無理なく内臓脂肪を減らすために  
～運動と食事で、エネルギーの消費量と摂取量を調整～

## ☆プランを立てる前に、ここ1年の腹囲(体重)の変動状況を確認

腹囲(体重)の変動が1年以上ない、  
あるいは、減少している場合

この1年間、腹囲(体重)が  
増加している場合

この1年間、腹囲(体重)が増加している状況であれば、エネルギー摂取量が消費量を上回る状態が続いていると考えられます。また、この現象は、身体活動量に合わせて食べる感覚にズレが生じていると考えます。まずは、ズレがどのくらいかを確認し、そのズレを解消する必要があります。

エネルギーのズレを確認しましょう！

1年間でa kgの体重増加

$a \text{ kg} \times 7000\text{kcal} \div 365\text{日} = \text{ズレているエネルギー量} \quad \text{kcal/日}$

このズレを解消するプランを立ててから腹囲改善のための(減量)プランを立てましょう！減量プランに基づく成果は、ズレの解消なしには成立しません。

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、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あなたの腹囲(体重)は？

①  cm  
(kg)

②当面目標とする腹囲(体重)は？

②  cm  
(kg)

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？

①-②  cm (kg)  $\div$   cm(kg)/月 = ③  か月

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？

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

1日あたりに  
減らすエネルギー

④  kcal  $\div$  ③  か月  $\div 30\text{日} =$   kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

エネルギーの減少プランができれば、次は食事や運動でどれだけ減らすか具体的な目標を設定しましょう！