

無理なく内臓脂肪を減らすために

～バランスのよい食事と適度な運動で～

腹囲が男性85cm・女性90cm以上の人は、①から⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲に減少法を作成しましょう！

①あなたの腹囲

(①) cm

②腹囲の基準値との差は？

(①) cm - 男性85cm・女性90cm = (②) cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：(②) cm ÷ 1cm/月 = (③) ヶ月

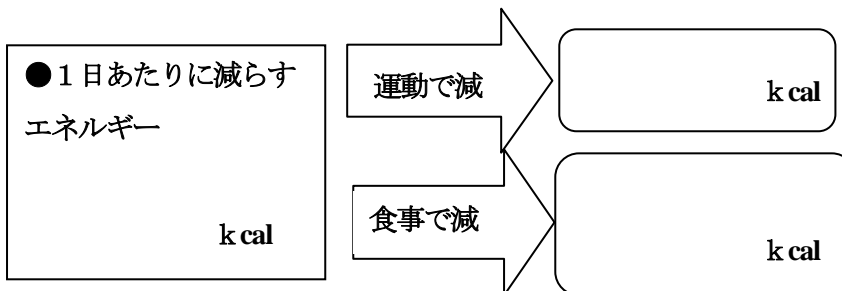
急いでがんばるコース：(②) cm ÷ 2cm/月 = (③) ヶ月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は？

(②) cm × 7,000 kcal = (④) kcal

(④) kcal ÷ (③) ヶ月 ÷ 30日 = () kcal
(1日あたりに減らすエネルギー)

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？



●1点=80kcal

1万歩= 100分=2点

自転車= 80分 =2点

ジュース400ml =2点

桜もち1個 =2点

ビール 400ml =2点

あいち健康の森健康科学総合センターより