



考えてみよう！ なりたい「わたし」

現在の体重から5～7%減量することで、健診結果の数値が改善されると言われています。

あなたは体重や腹囲を減らすことで、どんな「わたし」になりたいですか。

なりたい「わたし」を思い浮かべてみましょう。

ステップ 2 なりたい「わたし」を下の枠にご記入ください

(例)体重を 3 kg 落として血糖値が改善したわたし

なりたい「わたし」になれる 計算式!?

👉 目標としたい体重と腹囲を減らす量は

① ヶ月後に 体重 ② kg、腹囲 ③ cm 減らす

👉 目標達成するために減らす(消費)カロリーは

②又は③ kg × 7000kcal = ④ kcal

👉 1日あたりの減らす(消費)カロリーは

④ kcal ÷ ① ヶ月後 ÷ 30日 = ⑤ kcal

👉 ⑤の減らす(消費)カロリーを、食事と活動に分けることをお勧めします。

食事で減らすカロリー kcal

活動で消費するカロリー kcal

ステップ 3 簡単に取り組めるちょこっと改善のプランを考えよう。

(例) 月曜日と木曜日を休肝日にして、その日はアルコールを飲まない

ちょこっと改善 プラン1

ちょこっと改善 プラン2

おすすめプラン

○・・・特に気をつけたい生活習慣

生活改善や医療受診が必要な方

	プラン	生活改善や医療受診が必要な方			
		メボ改善	血圧	血糖値	中性脂肪 LDLコレステロール
食事	みそ汁などの汁物は1日1回までにする		○		
	漬物、佃煮などは控える		○		
	しょう油やソースはかけずに小皿にとってつけて食べる		○		
	麺類の汁は残す		○		
	間食はしない	○		○	
	間食はよりヘルシーな物へ変える・1日200kcal以下に抑える・スナック菓子、チョコレート、洋菓子などをやめる	○	○	○	○
	よく噛んで、ゆっくり食べる	○	○	○	○
	毎食、野菜のおかずを食べる	○	○	○	○
	青魚を2日に1回は食べる				○
	あらかじめ1人分を取り分けておく(腹八分目)	○		○	
	3回の食事をきちんと食べ、就寝2時間前は食べない	○		○	○
	主食、主菜、副菜をそろえて食べる(丼、麺類より定食を選ぶ)	○		○	○
	揚げ物や油を使った料理は週()回までにする	○		○	○
	砂糖入り飲料をやめて水かお茶にする (コーヒーや紅茶に砂糖を入れない、低カロリーの人工甘味料を利用する)	○		○	○
	卵は週3個までにする				○
	脂身の多い肉や加工食品は半分にする	○		○	○
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、低脂肪のものにする	○		○	○	
運動	歩数計をつけて1日()歩以上歩く	○	○	○	○
	週()回、()分以上歩く	○	○	○	○
	ストレッチやお腹周りを意識した運動をする	○		○	
	近場に出掛ける時は、徒歩や自転車にする	○	○	○	○
酒	()月()日より禁酒する	○	○	○	○
	お酒を飲まない日(休肝日)を週()日設ける	○	○	○	○
	飲酒量を日本酒換算で1日1合※1までにする ※1 ビールなら大瓶1本(633ml)、ウイスキーならダブル(60ml)で1杯		○	○	○
たばこ	()月()日より禁煙する		○	○	○
その他	毎日、体重をはかり記録する	○	○	○	○
	食品を買う時にはカロリーを意識する	○	○	○	○