　　　体重を減らすには？

記載例

**☆約１ｋｇの体重を減らすには、約７０００ｋcalを消費することが必要です。**

**○今のあなたの体重　　　　　　　　　　　　　　　◎あなたの理想の体重**

**６２ｋｇ**

**６８ｋｇ**

**３か月後**

**２ｋｇ**

**☆１か月で減らしたい体重は**

**☆1か月で減らしたい体重にするために減らさなければならないエネルギー量は？**

**１４０００Ｋｃａｌ**

（　２　）ｋｇ×７０００kcal＝

**☆１日当たりに減らすエネルギー量は？**

**÷３０日＝１日に減らすエネルギー**量

**２５５Ｋｃａｌ**

**１４０００Ｋｃａｌ**ｌ

**そのエネルギー量をあなたはどのように減らしますか？**

**「食事のみ」「身体活動のみ」よりは「食事と身体活動の両方」を実施した方が体重の減少がしやすくなります。**

食事

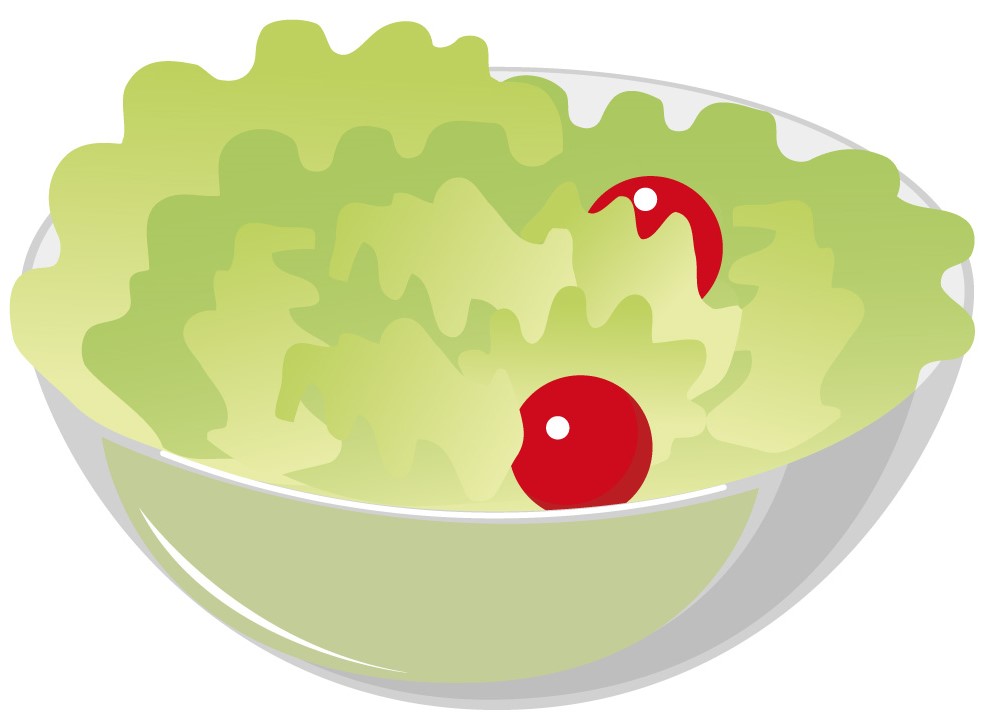
身体活動

**例：毎食野菜を食べる**

**例：階段を使う**









体重を１ｋｇ減らすには？

☆約１ｋｇの体重を減らすには、約７０００ｋcalを消費することが必要です。

○今のあなたの体重　　　　　　　　　　　　　　　◎あなたの理想の体重

　　か月後

**ｋｇ**

**ｋｇ**

ｋｇ

☆１か月で減らしたい体重は

☆1か月で減らしたい体重にするために減らさなければならないエネルギー量は？

（　　　　）ｋｇ×７０００kcal＝

kcal

　☆１日当たりに減らすエネルギー量は？

kcal

÷３０日

＝１日に減らすエネルギー量

kcal

**そのエネルギー量をあなたはどのように減らしますか？**

「食事のみ」「身体活動のみ」よりは「食事と身体活動の両方」を実施した方が

身体活動

体重の減少がしやすくなります**。**

食事