



健康的な減量に チャレンジしよう!



現在の体重 _____ kg

肥満症 (BMI25 以上 35 未満) 3~6 ヶ月で現体重の **3% 減量**

高度肥満 (BMI35 以上) 3~6 ヶ月で現体重の **5~10% 減量**

目標 () ヶ月で () kg 減量!!

~ 今までの食生活をふりかえってみましょう ~

| | はい | いいえ |
|---|----|-----|
| 朝・昼・夕、3食 食事を食べていますか? | | |
| 食べる量は朝、昼、夕で同じぐらいですか? | | |
| 食べる時間は毎日決まった時間ですか? | | |
| ゆっくりよく噛んで(20分程度)食べていますか? | | |
| 主食(ご飯、パン、麺)は食べ過ぎないようにしていますか? | | |
| 毎食、肉、魚、卵、大豆製品を食べていますか? | | |
| 野菜、きのこ、海藻などを積極的にとっていますか? | | |
| 間食はしない、または食べ過ぎないようにしていますか? | | |
| 砂糖入りのコーヒーやジュースは飲まないようにしていますか? | | |
| お酒を飲まない、または週2日は休肝日を設けていますか? | | |
| 外食や惣菜・弁当等は、食べる量や脂っこいものを食べ過ぎないように意識していますか? | | |

『 いいえ 』の項目で思い当たる食習慣や食品、反省点を書き出してみましょう

例:1週間に5回は揚げ物をたべる。毎日夕食後アイスを食べる等など



・食事療法の基本

- エネルギー制限 : 消費エネルギーに対して摂取エネルギーを減らす
- バランス重視 : 極端な糖質制限や脂質制限ではなくバランスよく食べる
- 継続可能な方法 : 短期集中ではなく長期継続を心掛ける

あなたの必要エネルギー量 kcal です

実際の摂取エネルギー量 (推定) _____ kcal

【摂取エネルギー】 - 【消費エネルギー (必要エネルギー)】
= 減らすエネルギー量 _____ kcal



・運動療法の基本

減量のために行っている(今からやろうとしている)運動を記入してみましょう!

体重がすぐに減らなくても「運動すること自体」に意味があります

・行動のポイント

- ✓ 主食を食べ過ぎない
- ✓ おかずをしっかり食べる
- ✓ お菓子の量を減らす
- ✓ お菓子を手が届きにくい場所に移動させる
- ✓ 食事や運動の記録をつけてみる
- ✓ 体重の自己計測習慣をつけてグラフ化する



『こんなことして意味あるのかな?』でも大丈夫
できることから少しずつ変えていきましょう!

今から注意したいことチャレンジしてみたいことを書き出してみましょう



“やる気”に頼らず、毎日の行動を少しずつ変えていくことが大切です!



聖隷横浜病院 HP 二次元コード
聖隷福祉事業団 栄養部門 栄養指導資料

二次利用禁止
聖隷福祉事業団 栄養部門