22.5.30

肥満解決のために

何でもOK！毎日の食事から500kcal 減らしてみよう

肥満症診療ガイドライン2016には、
500kcal/日減らすと書いてあります

１日に
500kcal　減らすと体の脂肪を　60g　減らせるんです

例えば　1か月にすると60g×30日=1.8kg

体重が増え始めた時、何を食べていましたか？

別紙『あなたが食べていたものは？』を見てください

食品名	個数	重さ	エネルギー	体の脂肪を減らせる量
		g	kcal	g
合計				A

ひと月でどれくらい体重が減らせるか計算してみます

A（　　）g ×30日＝（　　）kg