体重を減らす食べ方を考えます

年　　月　　日　作成

住民用

1．肥満症診療ガイドライン２０１６には、

<u>内臓脂肪を減らすためには、一日に500kcal減量する</u>　と書いてあります

2．体重が増えた時は、何を食べていたのでしょう？（又は現在食べているもの）

体重が増えた時	食品	量	エネルギー kcal	脂質 g	飽和脂肪酸 g	コレステロールmg	炭水化物			たんぱく質 g	総プリン体	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	食塩相当量
							糖質 g	糖質の内 砂糖量 g	食物繊維 g						
あなたの基準量															

3. 何で減らすかを考えてみます

❶ ○○の食品は約500kcalです。減らしてみると１か月で

500kcal×30日＝15000kcal

❷ 15000kcal÷7000kcal（内臓脂肪1kgあたりのエネルギー）≒**2.1kg**

→1か月で2.1ｋg体重が減るようですよ