

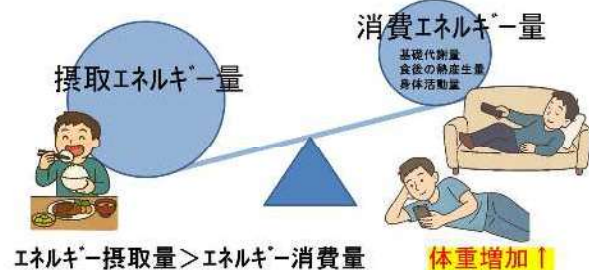
ステップ4 過不足の確認

摂取エネルギー収支バランスは、 毎日の体重測定で管理しよう！



* 活動量や身長から推定必要エネルギー摂取量を目安として見てきましたが、個々の適正エネルギー摂取量は、身長・体組成・身体活動量・代謝などの状況により違ってきます。その数値が自分に適しているかは、体重の増減で確認します。自身の健康的な目標体重に近づくためにも毎日の体重測定をおすすめします。

体重の増減のイメージ



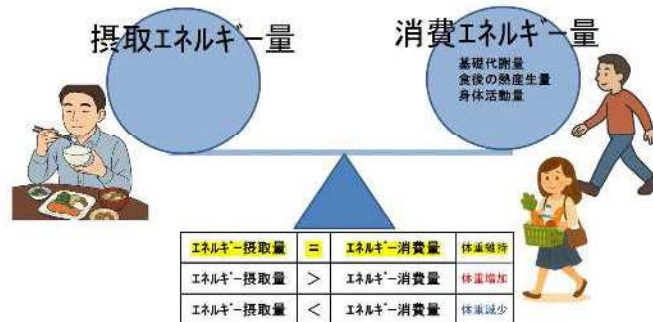
減量ポイント

現在の食事からまず
200kcal減らして
目標体重に近づけよう

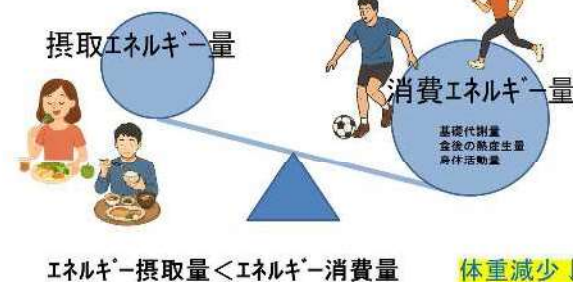
バランスが良くても？

このままの現状維持で大丈夫？
各々の目標体重に向けて
何か始めましょう！

体重の増減のイメージ



体重の増減のイメージ



体調は大丈夫？

摂取エネルギー不足の継続は、
カルシウムや鉄分などの不足を
招きます

文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代