

# 内臓脂肪減少のための目標設定シート

※   枠内は同じ数値が入ります。

ステップ1	身長	腹囲(体重)	BMI
	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> cm (kg)	<input type="text"/> kg/m <sup>2</sup>
今の私			



差は  cm (kg)

ステップ2	目標腹囲(体重)
	<input type="text"/> cm (kg)
私の目標	達成時期のめやす… <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日頃 ▶ <input type="text"/> ヶ月後



ステップ3	目標達成のために減らしたい、1日あたりのエネルギー量は
	<input type="text"/> cm (kg) × 7,000 kcal ÷ <input type="text"/> ヶ月 ÷ 30日 = <input type="text"/> kcal/日
目標達成に必要なプラン	

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013(参考資料6)」より抜粋