

運動&食事を記録する（運動量と摂取カロリーを管理して体重をコントロールする）

●目標設定のポイント

食事と運動量で管理する

体重をコントロールするには、**食事と運動を組み合わせた管理が効果的です。**

摂取エネルギーを設定しよう

本編で紹介している標準的な摂取エネルギー量を把握して、具体的な目標エネルギー量を設定しましょう。

運動量を設定する

本編で紹介しているメッツを指標に運動量を設定しましょう。

※まずはご自身の情報をメモしましょう

・身長: 165 cm ・体重: 75 kg ・BMI値: 27.5
 ・メタボ危険度: レベル1 ・特に改善したい点 体重 食事 運動

今日の目標

目標 体重を2キロ落とすために、運動を1日3メッツ・時、食事の摂取エネルギーを2000kcalにする

日々の記録/それぞれの目標にあわせて反省点や記録メモを自由に記載しましょう

日	(曜日)	メモ欄
1日	(火)	運動: 椅子に座ってのエクササイズ 3メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal, 昼食700kcal, 夕食900kcal, 間食350kcal 合計2300kcal
2日	(水)	運動: 椅子に座ってのエクササイズ 3メッツ・時, 自転車(1時間)3メッツ・時 合計6メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal, 昼食550kcal, 夕食850kcal, 間食300kcal 合計2050kcal
3日	(木)	運動: 椅子に座ってのエクササイズ 3メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal, 昼食700kcal, 夕食1100kcal, 間食450kcal 合計2600kcal
4日	(金)	運動: 椅子に座ってのエクササイズ 1.5メッツ・時, 料理の手伝い 1.5メッツ・時 合計3メッツ・時 摂取エネルギー: 朝食350kcal, 昼食550kcal, 夕食850kcal, 間食300kcal 合計2050kcal
5日	()	
6日	()	

2014年 7月分

今日の数値目標(体重・運動・摂取エネルギー・その他)	体重(kg)	運動(メッツ・時)	摂取エネルギー(kcal)	(その他)
目標	75	3	2000	
実績	75	3	2300	
目標	75	6	2050	
実績	74.5	3	2600	
目標			2050	
実績				

●記録のポイント

食事を記録する

毎日の食事や間食によるその摂取カロリーをできる範囲で記録しましょう。摂取カロリーの記録には食事カロリー自動計算や食品カロリー表を活用してください。
 (参考ページ:「食習慣を見直しましょう」/食品エネルギーについてもっと意識してみよう)

食事メニューの詳細を記録すると、自身の食習慣の傾向が把握できます。本シートに記入できない場合は、別途専用のノートやメモに記録しましょう。

運動と生活活動で記録する

メッツは運動のみならず、日常生活活動で換算することも可能です。運動と日常生活活動と組み合わせて身体活動量を増やすと効果的です。

例 掃除などの家事はウォーキングに相当する身体活動量とみなすことができます。

○ 掃除と料理の手伝いをそれぞれ30分おこなった

(参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/自分に合った目標を設定してみよう/メッツ表)

28日	()	
29日	()	
30日	()	
31日	()	

※今月の振り返り

【体重】1キロマイナス!
 【運動】ほぼ毎日3メッツ行うことができた。
 【食事】前半は目標をかなりオーバーしていたが、カロリーの低いメニューを意図して選ぶことで、目標カロリーを達成できる日も出てきた。
 【総括】ちゃんとカロリーを気にして食事をして、運動もすると本当に痩せるんだと分かった。この調子で来月もがんばりたい。

健康管理は続けることが大切です。来月も目標を決めて取り組みましょう。

●記録のポイント

体重を記録する

メタボ対策では体重の管理が重要です。毎日体重を測り、記録する習慣をつけましょう。

一日の運動量を記録する

取り組んだ運動や生活活動のメッツ・時の合計を記録しましょう。

一日の摂取エネルギーを記録する

食事カロリー自動計算や食品カロリー表を活用してください。
 (参考ページ:「食習慣を見直しましょう」/食品のエネルギーについてもっと意識してみよう)

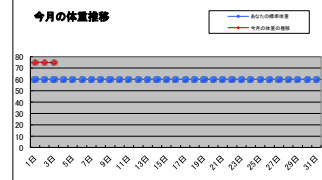
運動にあたってのご注意

運動習慣を確認

ふだん運動をしていない方が、むやみに運動を始めることはあまりお勧めできません。まずは運動習慣を振り返り、ご自身にあった運動目標を設定しましょう。

体調の確認が大切

運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。自分でチェックする習慣をつけましょう。本編の「運動開始前のセルフチェックリスト」を活用してください。
 (参考ページ:「簡単な運動からはじめてみよう」/運動を始める前にチェックをしてみましょう)



継続のPoint

空欄ができてもしっかり

体調がすぐれない日、あるいは忙しくて書く時間がない日も必ずあります。空欄ができてしまっても構いません。空欄はそのままに、また次の日から取り組んでください。できれば、一言だけでもメモをする習慣をつけましょう。実践できない日も、「できなかった」と一言書くことが、続けられる秘訣です。

