

体重測定してみましよう！

変化はありますか？

体重減少 ・ **体重増加**

※疾患をお持ちの方は主治医の指示に従ってください。

原因

食欲不振？

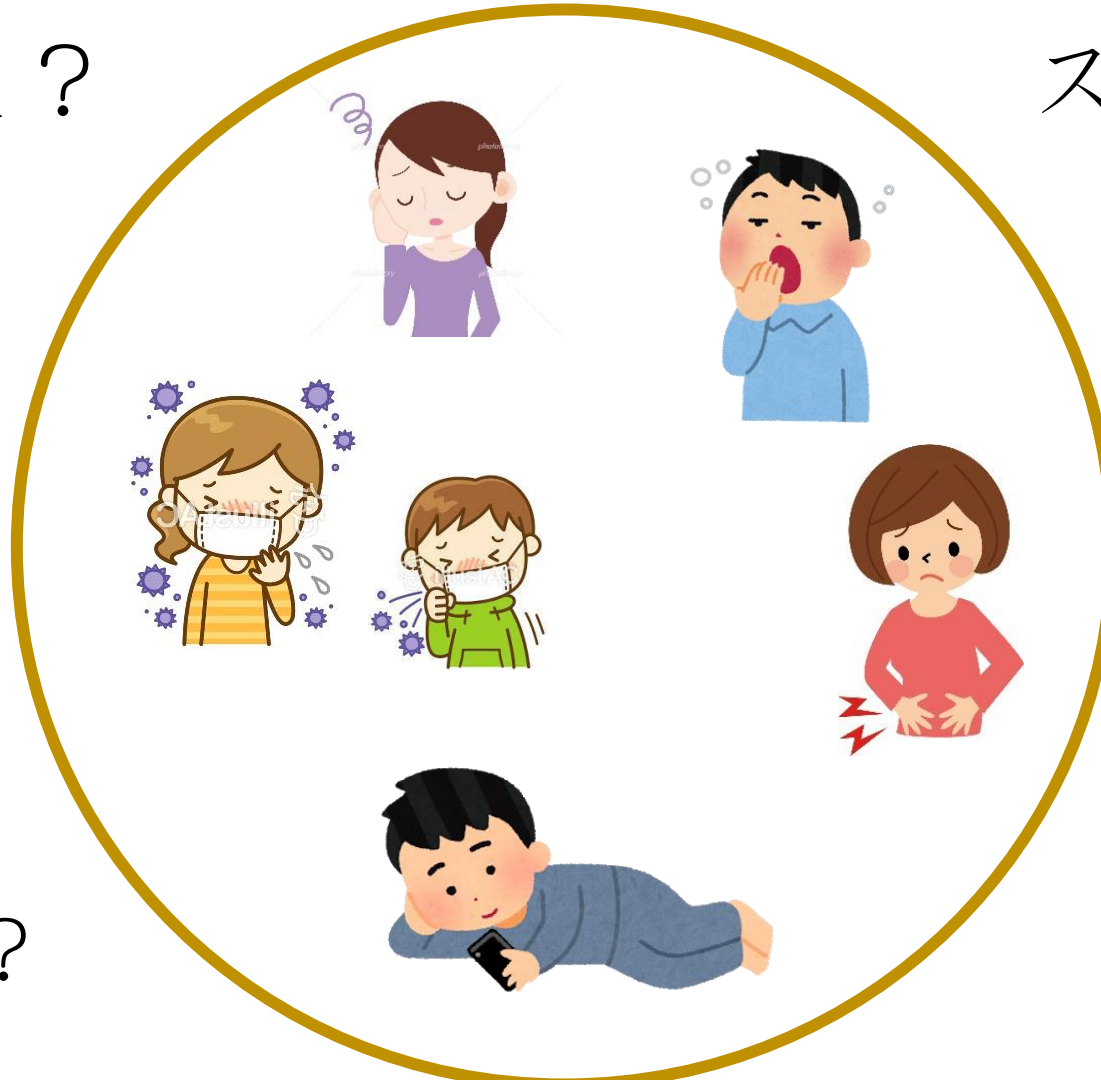
ストレス？

加齢？

下痢・
便秘？

体調不良？

運動不足？



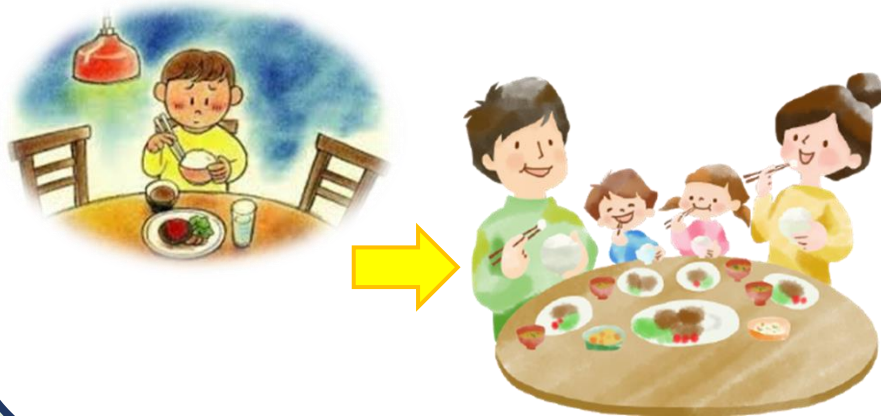
基本

食事は1日3回必ず摂る



環境の工夫

○食べる場所、人との関わり



○口腔内チェック

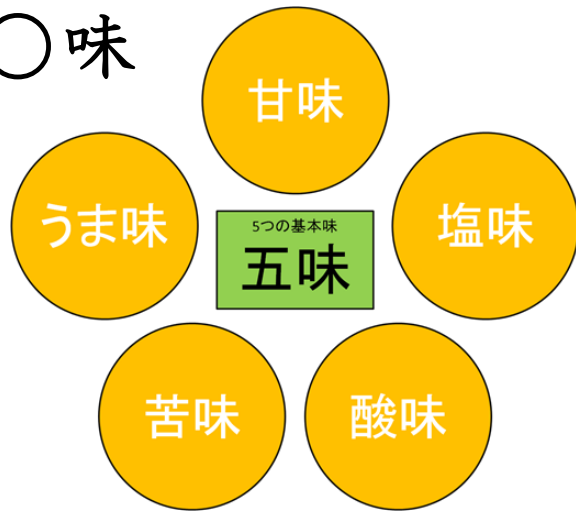


○食器



食事の工夫

○味



○食材

旬の食材は
栄養豊富！



○温度



○調理方法

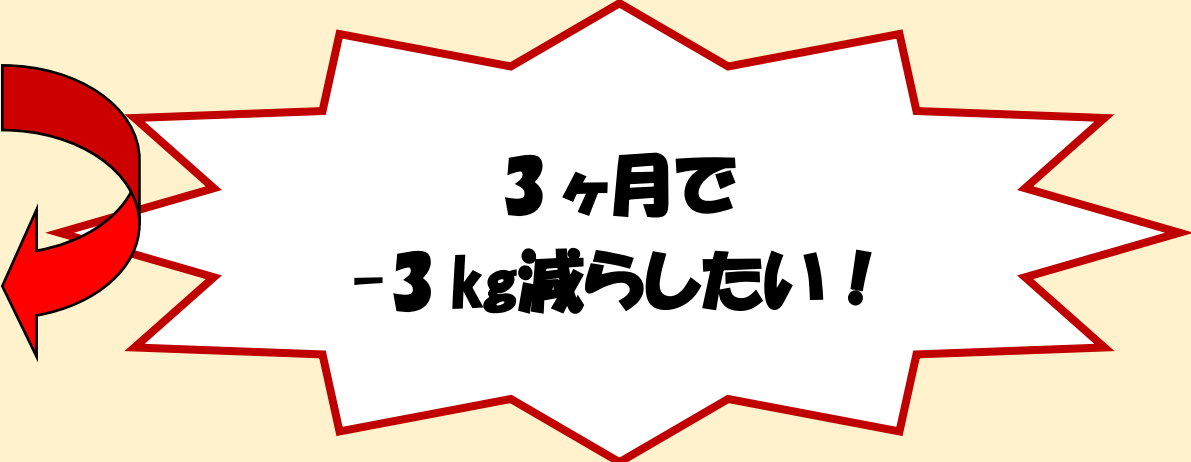


現状と目標

たとえば

① 現在の体重 90 kg

② 目標体重 87 kg



**3ヶ月で
-3kg減らしたい!**

③ 目標体重までに減らすエネルギー量は

$$\underline{(\text{①} - \text{②})} \times 7,000\text{kcal} = \underline{21,000 \text{ kcal}}$$

1日あたり 約 230 kcal

食事量と内容

<主食>

毎食、ひと口減らす



寿司 1 個分(約 25g)

-140kcal

<間食>

ティラミス



珈琲ゼリー



-130kcal

<メイン料理>

とんかつ



-100kcal

豚しゃぶ



活動による消費量

水泳歩行(20分)



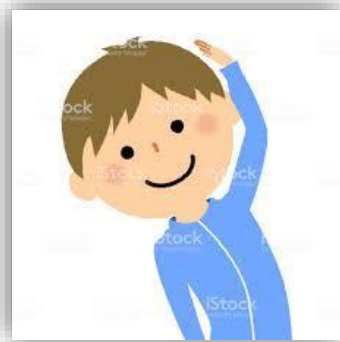
-130kcal

軽いウォーキング(60分)



-190kcal

ストレッチ(60分)



朝・昼・夜
3回に分ける！
(20分*3回)

-50kcal

食事の準備(60分)



-120kcal