

## ●体型をチェックしよう！

身長	体重	腹囲	BMI
m	kg	cm	

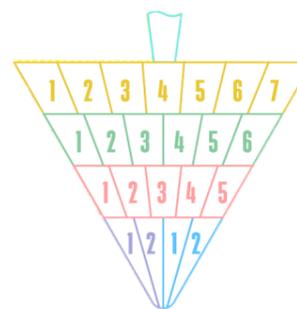
$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]}$$

成人でBMI $\geq$ 25の場合には、体重変化を見つ食事量を調節する工夫が必要です。摂取エネルギーを控え、消費エネルギーとのバランスに気を付けましょう。

また、BMI $\geq$ 25で 男性の腹囲85cm以上  
女性の腹囲90cm以上  
の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります。

月 日 ( )

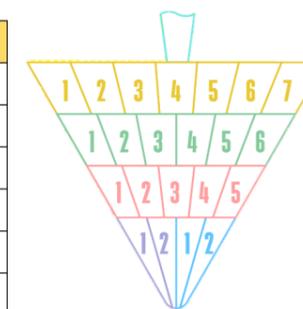
	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
合計						



改善ポイント

月 日 ( )

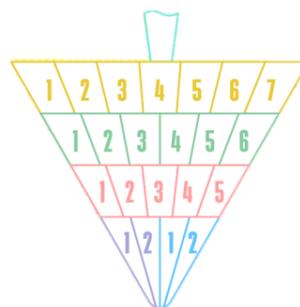
	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
合計						



改善ポイント

月 日 ( )

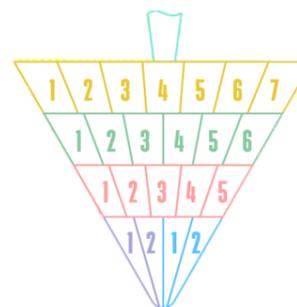
	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
合計						



改善ポイント

月 日 ( )

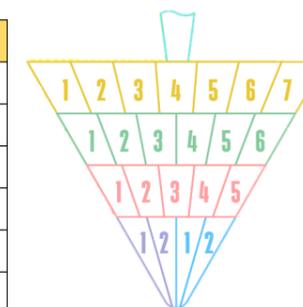
	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
合計						



改善ポイント

月 日 ( )

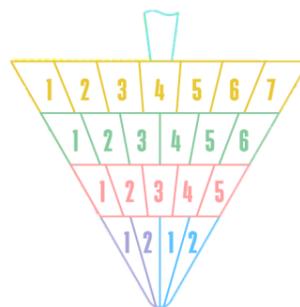
	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
合計						



改善ポイント

月 日 ( )

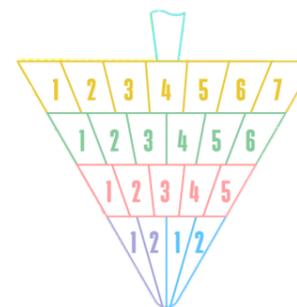
	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
合計						



改善ポイント

月 日 ( )

	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
合計						



改善ポイント

一週間続けてみよう！

