

体重チェックシート

【使い方】

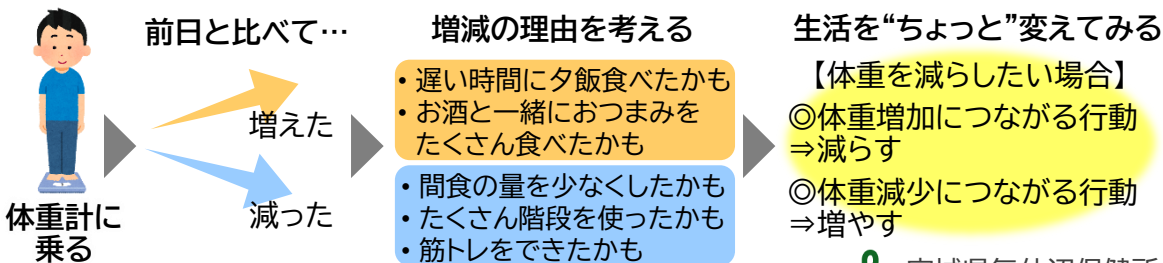
- 体重測定結果の記録にご活用ください。(3週分の結果が記録できます。)
- 測定は、できるだけ決まった時間に測りましょう。
- 運動をした日や間食を我慢した日には、○を書き込みましょう。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
グラフ ()kg START	+2kg																				
	+1kg																				
	-1kg																				
	-2kg																				
体重 (kg)																					
運動																					
間食																					
振り返って 1日を																					



体重測定＝簡単で大切な健康管理！

…毎日体重を測ることは、自身の健康や生活を振り返ることにつながります😊



1週間で体重が500g増えていた💦 どうして？

体脂肪のエネルギー ⇒ **1kg = 7,000kcal**

500g増えていた場合
…1週間で、自身の代謝量よりも**3,500kcalオーバー**していた状態！

1週間で体重をマイナス500gに戻す場合
…**1日あたり500kcal** 食事または運動 で減らす必要あり

(例)
 ・ごはん普通盛り 250kcal
 ・カップラーメン1個 350kcal
 ・ビール500ml 200kcal
 ・早歩き30分 105kcal
 ・自転車30分 225kcal
 (運動はいずれも70kgの場合)



宮城県気仙沼保健所

