

## 肥満解決のために

何でもOK！毎日の食事から500kcal減らしてみよう

肥満症診療ガイドラインには、  
減量方法の一つとして500kcal/日減らすと書いてあります

1日に

**500kcal** 減らすと**体の脂肪**を **60g** 減らせるんです

例えば

1か月にすると  $60\text{g} \times 30\text{日} = 1.8\text{kg}$

体重が増え始めた時、何を食べていましたか？



--



食品名	個数	重さ	エネルギー	体の脂肪を減らせる量
		g	kcal	g
			<input type="text"/>	$\div 500\text{kcal} \times 60 =$ <input type="text"/>
			<input type="text"/>	$\div 500\text{kcal} \times 60 =$ <input type="text"/>
合計				<input type="text" value="A"/>

ひと月でどれくらい体重が減らせるか計算してみます

A (                    ) g  $\times 30\text{日} =$  (  $\div 1000 =$                     ) kg