

自然と無理なく体重が落ちていく！ 体重測定のコツ

自分の適正体重を知ろう！

「体重」は健康維持にとって重要な目安となります。自分の適正体重を知り、その体重を維持していくことが生活習慣病予防に大変重要です。

適正体重の計算のしかた・・・

計算式：身長（m）× 身長（m）× 22

◆例）身長160cmの場合◆

$$1.60\text{m} \times 1.60\text{m} \times 22 = 56.3$$

➡ **56kg** が適正体重です

適正体重を確認する

今の体重を測定し、確認する
適正体重と差に**気が付きます。**



適正体重や目標とする体重に近づくために、
食事量などの**生活習慣が変わっていきます。**

体重測定を継続し、**測る！記録する！変化に気づく！生活を変える！**のサイクルで**適正体重**になろう！

<体重記録表の使い方>

- ① 今の体重をメモリの1番上（*1）に書きます。
- ② 目標とする体重を決め、体重のメモリの一番下（*2）に書きます。
- ③ 残りの体重のメモリに、今の体重と目標とする体重の間の数字を書きましょう。
- ④ 計測した体重を（*3）に書いて、グラフにも数字を落としてみましょう。
- ⑤ 余裕があれば、その日に取り組んだこと、ちょっとした言い訳も書いてみましょう。ご自身の傾向がわかります。



<記載例>

	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
今の体重（*1）						
65kg	○					
64kg		○				
63kg			○			
62kg				○		
61kg					○	
目標体重（*2）						
61kg						
体重 □（*3）	65	64.8	64.5	64.8	64.3	63.8
気を付けたこと、 ちょっとした言い 訳など		ご飯のおかわり をやめた		飲み会があっ たので…	前日の食べ過 ぎたので控えた	

継続して体重を測り、グラフにしてみましょう！
日々の体重の変化がわかり、やる気UP！！



<体重記録シート>

<目標達成のために取り組むこと> 例えば…おやつ回数を減らす、10分歩くなど

・
・

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
<今の体重>							
<input type="text"/> kg							
<input type="text"/> kg							
<input type="text"/> kg							
<input type="text"/> kg							
<目標体重>							
<input type="text"/> kg							
体重	k g	k g	k g	k g	k g	k g	k g
気を付けたこと、 ちょっとした言い 訳など							

<体重記録シート>

<目標達成のために取り組むこと> 例えば…おやつ回数を減らす、10分歩くなど

・
・

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
<今の体重>							
<input type="text"/> kg							
<input type="text"/> kg							
<input type="text"/> kg							
<input type="text"/> kg							
<目標体重>							
<input type="text"/> kg							
体重	k g	k g	k g	k g	k g	k g	k g
気を付けたこと、 ちょっとした言い 訳など							