

TREND AA 様のダイエットプラン

目標エネルギー（カロリー）

1日の目標エネルギー（カロリー）は

1,199

kcal / 日 になります。

ニュートリシステムJ-ダイエット（2食）以外の
目標エネルギー（カロリー）は

約 **540**

※1
kcal / 日 になります。

<基礎データ>

身長	158.0	cm
体重	65.6	kg
年齢	33	歳
BMI	26.3	
標準体重	54.9	kg

*BMIについては次ページをご確認ください。

※1 上記の目標エネルギー（カロリー）には
以下のものが含まれます。

- 〔1〕 ニュートリシステムJ-ダイエットに
プラスするメニュー
- 〔2〕 残りのもう1食
- 〔3〕 飲み物やお酒
- 〔4〕 お菓子や間食

ダイエットプラン

まずはこの段階

BMI	25.0	
	62.4	kgまで
約	4	週間

目標の体重

BMI	24.0	
	60.0	kgまで※2
約	7	週間

※2 あなたが目標とされた体重

管理栄養士からのアドバイス

あなたが目標とされた体重 60.0 kgで作成しました。
しっかりと目標を持つことはとてもよいことです。BMIの標準範囲内を意識しましょう。
また、極端な食事制限は、やせにくい体を作るだけでなく太ることにもつながり、
リバウンドの原因になってしまうので注意しましょう。
この機会にぜひ、健康的に体重をコントロールする方法を身につけましょう。

〔問診票にご記入いただいたメッセージより…〕

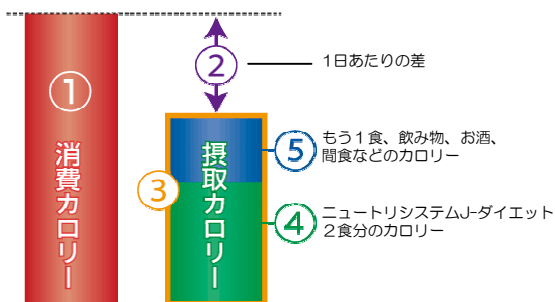
お夕食の時間がどうしても22時を過ぎてしまうとのことですね。確かに、夜遅くの飲食は体脂肪として蓄えられやすいといわれております。もし可能であれば、夕方におにぎりなどの軽食を召し上がり、帰宅後の食事量を控えていただくのも1つの方法です。
健康的なダイエットが実現できるよう、応援しています！何かございましたら、お気軽にご相談ください。

〔ハウスニュートリシステムJ-ダイエット カウンセリングセンター〕
フリーダイヤル：0120-210-683
受付時間：全日10:00～24:00（12/30～1/3を除く）

計算方法は次へ

目標エネルギー（カロリー）の算出方法は？

〔エネルギー（カロリー）のモデル図〕



*グラフは一例で、それぞれのダイエットプランやニュートリシステムJ-ダイエット以外の摂取カロリーによって異なります。

〔推定エネルギー（カロリー）必要量の算出方法〕

現在の体重における 推定エネルギー必要量	現在の体重における 基礎代謝量 ^{※3}	身体活動レベル ^{※4}
1,999 kcal	1,332 kcal	1.50

※3 基礎代謝量

何もせずにじっとしているだけで消費するエネルギー量のこと。

※4 身体活動レベル（Ⅰ=1.50 Ⅱ=1.75 Ⅲ=2.00）

Ⅰ. 座っていることが多く、通勤や買い物で1時間程度は歩く。

Ⅱ. 座っていることが多いが通勤や家事などの活動を5時間以上している。

Ⅲ. 1日の多くは休憩が頻繁に必要な、激しいスポーツ又は労働をしている。

① 現在の体重における推定エネルギー（カロリー）必要量

1,999 kcal

「推定エネルギー（カロリー）必要量の算出方法」を参照してください。

② 1日にコントロールするエネルギー（カロリー）

800 kcal

ニュートリシステムJ-ダイエットを取り入れた場合に、その他のお食事のエネルギー（カロリー）が十分取れるように調整しています。

③ 1日の目標エネルギー（カロリー）〔①-②〕

1,199 kcal

ニュートリシステムJ-ダイエットを含めた1日の目標エネルギー（カロリー）です。

④ ニュートリシステムJ-ダイエット（2食分）

660 kcal

ミールメニュー・ライトメニュー【ごはん・パスタ標準量含む】の合計エネルギー（カロリー）です。

⑤ 2食をニュートリシステムJ-ダイエットに置き換えた場合の残りの目標エネルギー（カロリー）〔③-④〕

約 540 kcal

ニュートリシステムJ-ダイエットの他に食べたもののすべてのエネルギー（カロリー）の合計です。

「まずはこの段階」の体重までは、何週間かかるの？

1週間に調整したい体重	消費エネルギーに対してコントロールするエネルギー（カロリー）	体脂肪1kgに相当するエネルギー（カロリー）
0.8 kg / 週	800 kcal	7,000 kcal

1週間に調整したい体重を上記とすると、「まずはこの段階」の体重までは

約 4 週間 = 3.2 kg ÷ 0.8 kg

BMIについて

○体格指数（BMI）

$$= \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

*標準体重は“BMI 22.0”で算出

○一般的な判定基準

18.5未満

18.5～25.0未満

25.0以上

やせ（低体重）

普通体重

肥満

◇ ご登録いただいた問診票の、内容のシートです ◇

それぞれの枠の中で、最も多く■が入った項目のアドバイスを参考にしてください。

1 食事を丼物で済ませることがある	☐	バランスの良い食事を心がけましょう (1~5) 忙しい時に食べることの多い“丼物”や“麺類”は、血数が少ないだけでなく、野菜の量も少なくなりがち… このような食事は、かえってエネルギー(カロリー)をとり過ぎてしまいます。 海藻や野菜の料理を1品増やして食べるだけでも、栄養素のバランスが良くなるのでおすすめ！
2 野菜はあまり食べない	☐	
3 ご飯があればおかずは少しでいい	☐	
4 魚より肉が好き	☐	
5 外食が多い	☐	
6 肉は脂身や、霜降りが好き	☐	脂肪のとり過ぎに注意しましょう (6~10) 手軽に食べられて、美味しいものは、意外と脂肪分が多いもの… 〈例〉インスタント食品・揚げ物・洋菓子など また、脂肪分の多い脂身や霜降りの肉、洋食も脂肪分が多い傾向にあるので、エネルギー表示を確認したり、回数や量を今より減らしましょう。
7 和菓子よりも洋菓子を食えることが多い	☐	
8 和食より洋食が好き	☐	
9 インスタント食品を利用することが多い	☐	
10 揚げ物を食えることが多い	☐	
11 朝、なかなか起きられない	☐	規則正しい食生活を送りましょう (11~15) “食欲がない”“忙しい”と、朝食抜きが習慣になっていませんか？食事を抜いてしまうと、他の食事量が増え、間食・夜食の引き金にもなりやすく、体重増加の原因に！できるだけ決まった時間に3食とって、主食+主菜+副菜をそろえて食べましょう。 主食：ごはん、パン、麺 主菜：魚介、肉、卵、大豆 副菜：野菜、いも、くだもの
12 朝や昼は食べないことがある	☐	
13 食事は、1日2食以下の日が多い	☐	
14 仕事の時間が不規則だ	☐	
15 食事の時刻はバラバラだ	☐	
16 寝る前3時間以内に夕食をとることがある	☐	夜遅い食事はなるべく避けましょう (16~20) 夜はエネルギーが効率よく体に蓄えられ、体重増加の原因に！また、夜遅い食事は朝の目覚めが悪く、朝食抜きにもつながる傾向にあります。 夕食は就寝2~3時間前には済ませましょう。 【どうしても夕食が遅くなってしまう場合は…】 夕方に軽食（おにぎりなど）、夕食は野菜中心＆低エネルギーにするのも効果的！
17 帰宅が遅い日も、帰宅してから食事をする	☐	
18 夕食後も間食をすることがある	☐	
19 空腹ではなかなか眠れない	☐	
20 夜食を食べることが多い	☐	
21 缶コーヒーや清涼飲料水をよく飲む	☐	間食を控えましょう (21~25) 缶コーヒーや清涼飲料水には予想以上にお砂糖がたっぷり入っています。 喉が渴いたら“水”“お茶”“ノンカロリー”の飲み物がおすすめ！ 間食したいときは、エネルギー表示を気にしたり、量を決めると食べ過ぎ防止につながります。 目に付かない場所に置くのも、間食の回数を減らすコツの1つです。
22 おやつを携帯している	☐	
23 お菓子を買置きしている	☐	
24 お菓子は別腹だ	☐	
25 テレビや雑誌を見ながら、飲食をする	☐	
26 食べるのが早い	☐	よく噛んでゆっくり食べましょう (26~30) 一気に早く食べると満腹信号を感じる前に食べ物を詰め込むことになり、食べる量も増えてエネルギーをとり過ぎてしまいます。 しっかり噛んで15分以上かけて食べましょう。噛み応えのあるメニューを選び、時間をかけて食べると良いですね！
27 食事に時間をかけることは難しい	☐	
28 歯ごたえがあるものよりも、軟らかいものの方が好き	☐	
29 噛む回数は意識しない	☐	
30 ひと口で食べる量が多い	☐	