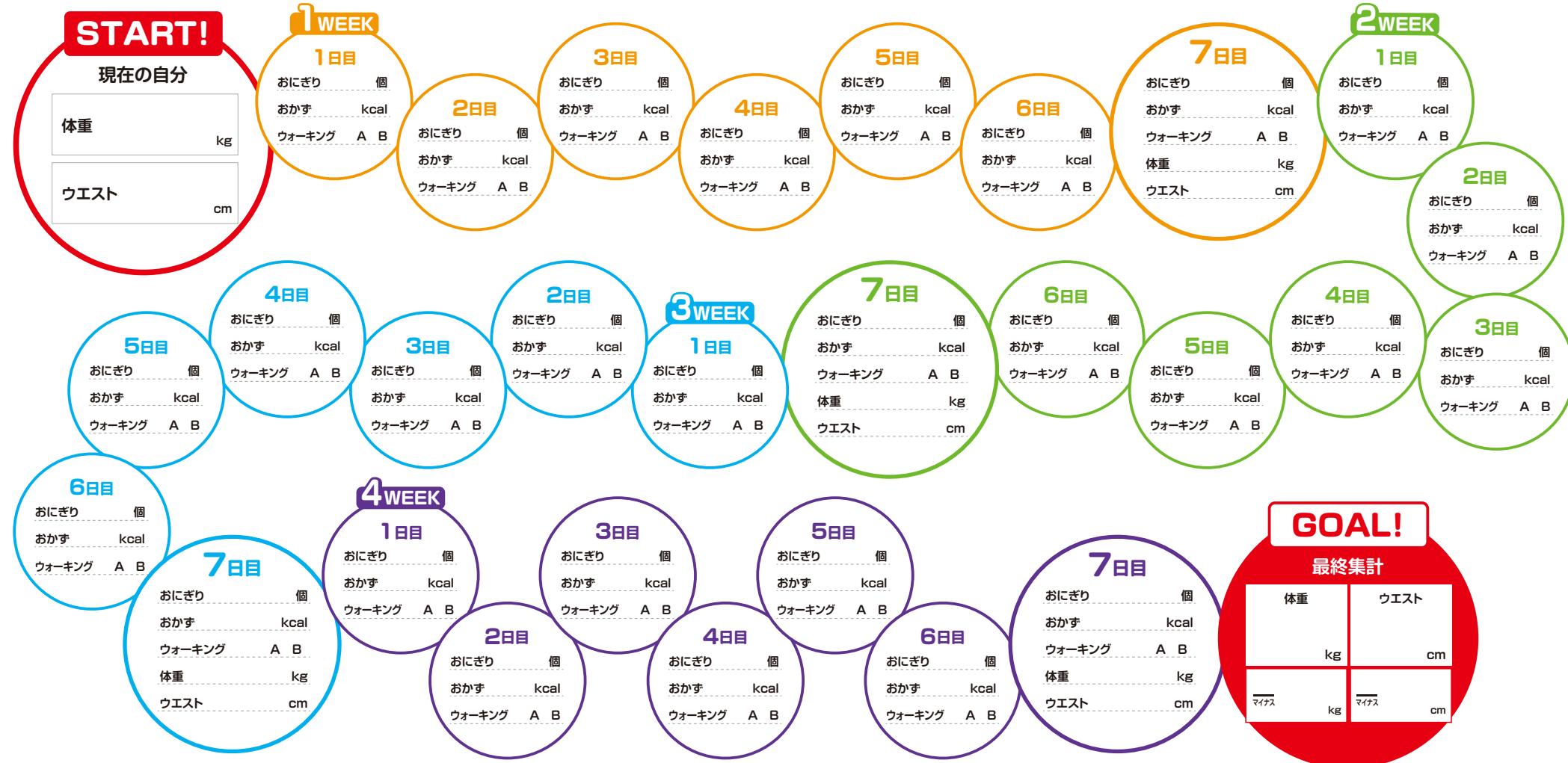


おにぎりダイエット+ウォーキング実践シート

おにぎり・おかずレシピ、ウォーキング解説動画公開中!!

詳しくはコチラ

おにぎりダイエット



実践シート使用方法

- まずは自分の消費カロリーをチェック。詳しくは小冊子 **P6** へ。
- 自分の消費カロリーがわかったら、右の表から自分に合わせたおにぎりの個数とおかずのカロリーを調べて記入しましょう。
- さあ、実践開始です!! おにぎりの個数とおかずのカロリー、実践したウォーキングをシートに記入しながら頑張りましょう。

▶ あなたの体に合わせたおにぎりの個数とおかずのカロリーをチェックし記入しましょう。

消費カロリー		~1,500kcal	~2,000kcal	~2,500kcal	~3,000kcal
朝	おにぎり	▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲ ▲
昼	おにぎり	▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲ ▲
中	おにぎり	▲	▲	▲ ▲	▲ ▲
夜	おにぎり	▲	▲	▲ ▲	▲ ▲
1日 合計	おにぎり	3~4個	4~6個	5~8個	6~10個
	おかず	780kcal	920kcal	1,060kcal	1,200kcal

※範囲内の個数でカロリーをコントロールしましょう。

※運動しない日は一番少ない個数にしましょう。

▶ ウォーキングメニュー

A	15分ビルトアップウォーキング (これまでのウォーキングでは物足りない方に)
B	15分インターバルウォーキング (ビルトアップウォーキングではツライという方に)

※ウォーキングについては、小冊子の **P9** へ。