【ワークシート10-8-3】事例 4 の「目標設定内容記入シート」

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| お名前 | | 今村　Y子　様 | | 担当管理栄養士 | | |  | | | |
| （1） | 現在の腹囲と体重 | | 腹囲 | cm | | | 体重 | | kg | |
| （2） | 6か月後に達成したい目標値 | | 腹囲 | cm | | | 体重 | | kg | |
| 1か月あたりの目標 | | 腹囲 | cm 減 | | | 体重 | | kg 減 | |
| （3） | 目標までに減らさなければならないエネルギー | | 腹囲 | cm | × | 7000 kcal | | ＝ | | kcal |
| （4） | 1日あたりに減らすエネルギー | |  | kcal | × | 30 日 | | ＝ | | kcal |
| （5） | エネルギーの減らし方 | | 運動 | kcal | | | | | | |
| 食事 | kcal | | | | | | |
| 行動  目標 |  |  | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |