

おにぎりダイエット ⊕ ウォーク実践シート

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



START!

現在の自分

体重	kg
ウエスト	cm

1 WEEK

1日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

2日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

3日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

4日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

5日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

6日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

7日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B
体重 kg
ウエスト cm

2日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

3日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

4日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

5日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

6日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

7日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B
体重 kg
ウエスト cm

1日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

2日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

3日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

4日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

5日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

6日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

7日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B
体重 kg
ウエスト cm

2 WEEK

1日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

2日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

3日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

3 WEEK

1日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

2日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

3日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

4日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

5日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

6日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

7日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B
体重 kg
ウエスト cm

4 WEEK

1日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

2日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

3日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

4日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

5日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

6日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B

7日目

おにぎり 個
おかず kcal
ウォーキング A B
体重 kg
ウエスト cm

GOAL!

最終集計

体重	ウエスト
kg	cm
マイナス	マイナス
kg	cm

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	3~4個	4~6個	5~8個	6~10個
おかず	780kcal	920kcal	1,060kcal	1,200kcal

おにぎりの個数	おかずの摂取量
1日 個	1日 kcal

※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分ビルド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
(ビルド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。