

沖縄県ボウリング協会 栄養講座

名前					
身長	cm	体重	kg	体脂肪率	%
筋肉量	kg	基礎代謝	kcal	必要エネルギー -	kcal

コンディションチェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> だるい・疲れやすい | <input type="checkbox"/> ここ最近体重が落ちた。 |
| <input type="checkbox"/> 筋肉がつきにくい | <input type="checkbox"/> 体脂肪が増加した |
| <input type="checkbox"/> 練習後半はばてばてで息切れしがち | <input type="checkbox"/> 胃もたれしやすい |
| <input type="checkbox"/> ケガや故障がある | <input type="checkbox"/> 便通が不規則(便秘や下痢などがある) |
| <input type="checkbox"/> 貧血気味 | <input type="checkbox"/> 血圧、脈拍が正常範囲外(胸がドキドキ) |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひいている | <input type="checkbox"/> 良く眠れない |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い | <input type="checkbox"/> 月経不順(女子) |
| <input type="checkbox"/> 集中力が持たない | |

目標とする体作り

	目標とする体作り	

6日分の食事内容を写真に撮り、実際の内容を以下に示しましょう。

	朝	昼	夜	間食
1 日 目				
2 日 目				
3 日 目				
4 日 目				
5 日 目				
6 日 目				

栄養士からのアドバイス