

減量プログラム

当院での減量プログラムをご紹介します。
ご興味がおありの方は、医師やスタッフへご相談ください。

減量プログラムとは…

6か月間で何キロ減量したいか、
どんな方法で行うか、
ご自身で決めていただく
参加型プログラムです。



プログラムの進め方

1～2か月毎の診察日に
状況の確認を行い、
目標の達成に向け
一緒に考えていきます。
(約15分程度/回)

食事のアドバイス

食材選択・調理方法・レシピなど
満足感のある低エネルギー食の
コツをわかりやすく、
アドバイスします。



日々の生活の記録

体重や歩数、食事の記録を
提案しています。
ふりかえりを通して、
やせやすい生活習慣を
見つけましょう。



6か月後

体脂肪量や筋肉量を測定し
目標に対して
どれくらい達成できたか
総合的な評価を
行います。

糖尿病教室への参加も

医師・栄養士・
健康運動指導士による
糖尿病教室への
参加も可能です。
希望者には、教材として
食事の提供をしています。
(事前要予約)