

ゆるやかな糖質制限 学習プログラム



重要なことは、楽しく食事をしながら「適正体重」を保つこと

積極的支援の2つの特徴

1 管理栄養士からのアドバイスが受けられます!

アプリの記録開始から2か月間は、食事記録に対して1日1回アドバイスをお送りします。

3か月目をご自身で記録を続け、わからないことなどは管理栄養士にいつでもご質問いただけます。

アプリではクイズや体重推移の確認もできます。

2 3か月間の頑張りを手元に残ります!

プログラムが終了したら、管理栄養士からのメッセージや検査データの比較、3か月間の記録内容をまとめた報告書が届きます。

ご自身の頑張りを確認でき、今後の課題点なども見つけられます。

▼報告書(例)

検査データ	今回測定値**	特定保健指導基準値	
HbA1c	6.0	5.8	5.6%以上
空腹時血糖値	126	98	100mg/dL以上
中性脂肪	168	125	150mg/dL以上
HDL	78	77	40mg/dL未満
脂質総量/総コレステロール	138/88	125/80	130/85mmHg以上
腹囲	90	88.0	男性85/女性90cm以上
体重 (BMI)	64.6kg (26.2)	61.6kg (25.0)	25以上**
	いいえ	いいえ	有

糖質摂取量や飲料記録の推移をグラフで確認

健診時とプログラム終了時の変化を数字で確認