

### 健康づくりは毎日の食事から

- ▶ 規則正しく、3食食べましょう。
- ▶ 主食(穀類) 主菜(肉、魚、たまごの料理など) 副菜(野菜、海藻、きのこの料理など)をそろえて、よくかんで食べましょう



## ～肥満とやせ～ 食べ方を見直して、生活習慣病予防を

### まずは、自分の体格をチェックしてみましょう!

BMI(体格指数)は、肥満ややせの判定基準を定めたものです。BMI=22がもっとも病気にならないとされています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

$$\text{1日に必要な摂取エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量}$$

BMI 判定			
体格	やせ	標準	肥満
年齢			
18~49歳	←18.5	25.0	→
50~69歳	←20.0	25.0	→
食事の量	不足	適正	過剰

※ 身体活動量	
低い	25~30
ふつう	30~35
高い	35~

④ 1日に必要な摂取エネルギー量は、年齢、性別、活動量などにより異なります。

#### 肥満予防には…

40~60歳代の男性の約3人に1人が「肥満」とわれています。  
食べ過ぎは内臓脂肪が蓄積される主な原因です。  
良い食習慣と食べ方に工夫をこらし、健康的にチェンジしてみましょう。



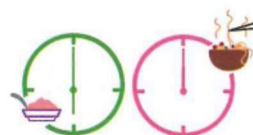
### エネルギーを取り過ぎないように、しっかりとバランスよい食事を心がけるには…良い食習慣を取り入れましょう

やめたい習慣	とり入れたい習慣	やめたい習慣	とり入れたい習慣
朝食ぬき	<b>1日3食食べましょう</b> 特に朝食をとると太りにくくなります。	深夜の食事	<b>寝る前の2時間は食べないようにしましょう</b> 夜遅い食事はその後使うエネルギーが少ないため、過剰分が脂肪に変わりやすくなります。
早食い	<b>よくかんで食べましょう</b> よくかんで、ゆっくり食べると満腹感が得られます。	満腹まで食べる	<b>今までより1割減らしましょう</b> 特に肉や魚などの主菜、ごはんなどの主食、調味料は控えめに。満腹感が得られる野菜、きのこ、海藻類をプラスしましょう。
ながら食い	<b>食事を味わって楽しみましょう</b> ながら食いは食べた量がわかりずらくなります。食事を楽しみ、じっくり味わいましょう。	ぼっかり食い	<b>バランスよく食べましょう</b> 食べる量や種類にも気をつけて。和食の定食スタイルがおすすめ。野菜たっぷり、減塩を心がけましょう。

### 変えてみましょう“食べる順番”“食事のリズム”

- 食べる順番**
- 野菜のおかずから先に食べる方が食後の血糖値の上昇が緩やかに。「血管にやさしい」食事になります。
- 食事のリズム**
- 朝の光と朝食で体内時計がリセットします。朝の光をしっかり浴び、朝食をとるようにしましょう。
  - 朝食をとると、太りにくい、体内時計が整い朝型になります。脳が活性化し、仕事の効率がアップします。
  - 夕食の量が多い人は、太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。早め&軽めにしましょう。
  - 夕食は朝食から12時間以内に食べることで、太りにくいからだになると言われています。

(体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学のポイント)



**「やせ」に  
要注意！**

20歳代の女性の5人に1人が「やせ」の状態にあるという調査結果があります。  
今よりイキイキと輝く自分を手に入れるには、食生活の見直しが大切です。

バランスの悪い食事によるダイエットは、貧血や肌荒れ、疲れやすいなどといった日常的な健康上の問題を起こし、骨粗しょう症や卵巣・月経機能の低下などの将来をも脅かす状態であるとも言われています。正しい食量を知ることで、適正体重の維持とバランスのとれた健康食生活を目指しましょう。

**エネルギー不足にならないように、  
しっかりとバランスよい食事を心がけるには…**

**ポイント1**

1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう

**ポイント2**

エネルギー不足の改善には、主食の量を見直してみましょう

**ポイント3**

エネルギー不足に適応したからだを内面から変えていくために、食べる量を徐々に増やしていきましょう

〈20歳代女性の食事例〉  
エネルギー量の目安  
1650kcalとして

朝食

野菜ジュース、ヨーグルト



+ プラスする チーズトースト1枚



昼食

パスタ



+ プラスする 野菜サラダ、フルーツ



間食

ビスケット2枚



+ プラスする 牛乳1杯



夕食

焼き肉、サラダ盛り合わせ、スープ



+ プラスする ごはん軽く一膳(100g)、ゆで卵1個



1日合計 1200kcal

1日合計 1650kcal

**おいしく食べる工夫をしてみましょう**

- 生活リズム…1日3回、規則正しく食べる習慣をつけましょう。1回量が少ない時は、間食で補いましょう。
- 彩り……… 赤・緑・黄色などの身近な食品(卵や野菜など)を使って、彩りよくして、栄養や食欲をアップさせましょう。
- 味付け……… ワンパターンの調味でなく、味付けにもバリエーションをつけ楽しみましょう。
- 調理方法……… 同じ素材でも調理方法によってエネルギーは異なりますが、揚げる、炒める、焼く、ゆでる、蒸す、網焼きなどひと工夫してみましょう。



- ◎ 良い食習慣を身につけ自分に合った量を、バランスよく食べましょう。
- ◎ 食べる順番、食事のリズムも考えて食べましょう。
- ◎ おいしく食べる工夫をしてみましょう。