

食生活の見直し

こんな生活がメタボを招く！



食べた分のカロリーを運動などで消費すればよいのですが、
食べ過ぎや運動不足など、
エネルギーの摂取と消費の
アンバランスが続くと内臓脂肪
が蓄積していきます。

* イラスト + (プラス) wellness 健診に行こう

メタボリックシンドローム 「実践編」より引用

食生活改善の10カ条

①よく噛んで食べましょう。

よく噛むことで満腹感が出て、食べすぎを防ぐことができます。
少なくとも、20回は噛むようにしましょう。



②1日3食、規則正しい食事をしましょう。

食事を抜くと、次の食事で食べ過ぎる傾向にあります。
出来るだけ、朝食は9時、昼食は14時、夕食は21時までに食べましょう。

③どか食いは肥満の原因です。

1食でどか食いをすると、エネルギーが一気に吸収され、内臓脂肪の蓄積につながります。食事の配分は、朝3、昼4、夕3が理想です。



④早食い、ながら食いは止めましょう。

満腹感を食べはじめてしばらくしてから現れます。
早食い・ながら食いは、満腹感を感じる前に食べ過ぎる傾向にあります。



⑤食器をひとまわり小さくしましょう。

サイズをひとまわり小さくして、食べる量の2割減を目指しましょう。

⑥野菜を先に食べましょう。

食物繊維は糖分の吸収を緩やかにします。
多目の野菜を先に摂ることで食べすぎを防ぐことができます。



⑦腹八分目を意識しましょう。

いつも満腹まで食べていると胃が大きくなり、いくら食べても満腹感を感じにくくなります。

⑧目に触れる所に食べ物を置かないようにしましょう。

テーブルの上に食べ物があると、つい食べたくなってしまいます。
果物やお菓子のまとめ買いも止めましょう。



⑨間食は時間と量を決めましょう。

お菓子を食べ過ぎると、塩分や糖分、脂肪分の摂り過ぎになります。
食べる時は量を決めて、夕食後には食べないようにしましょう。

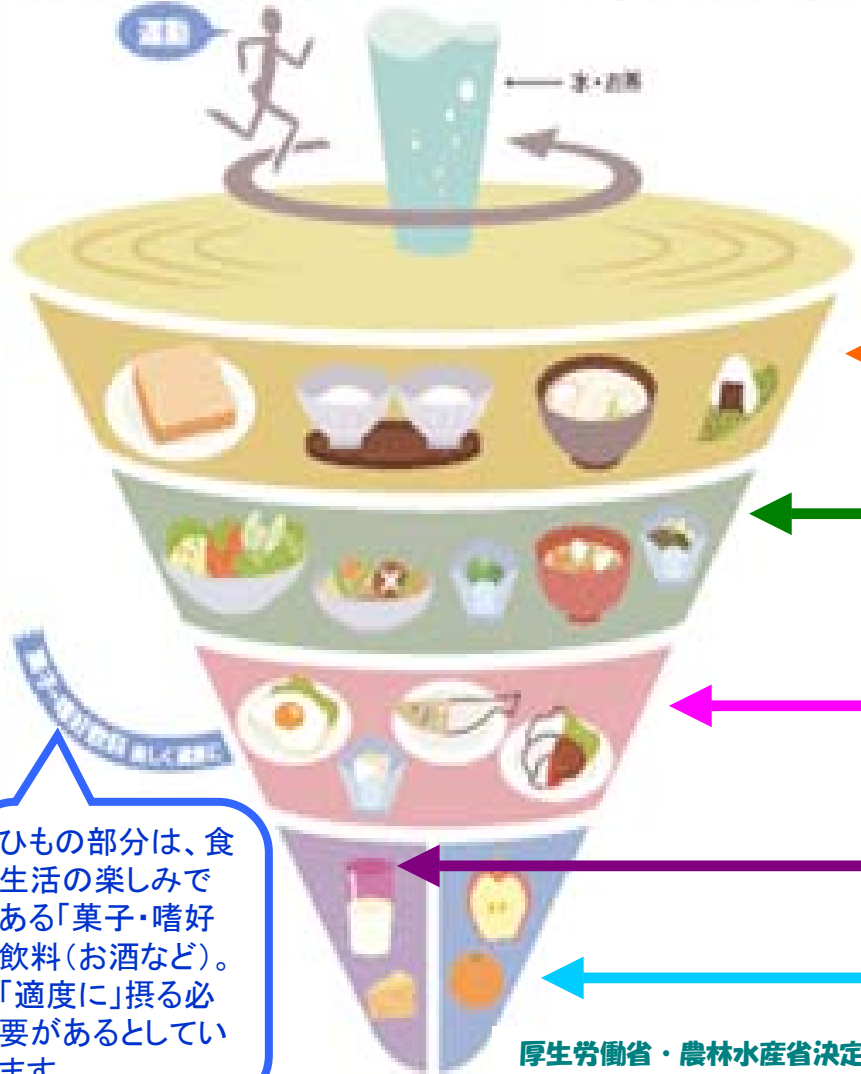
⑩外食の時は単品よりも定食を選びましょう。

単品の丼物は脂肪分や塩分が多く、食物繊維が不足します。
野菜や煮物などのついた、和食の定食にしましょう。



食事の基本は、バランスよく適量を食べることです。

食事バランスガイド



ひもの部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料（お酒など）。「適度に」摂る必要があります。

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドとは・・・？

1日3食のバランスの良い料理の組み合わせと望ましい大まかな量をコマの形で示しています。バランスが悪いとコマは倒れてしまうものです。コマを倒さないよう、食事内容のバランスを取ることが大切です。

主食（ご飯やパン、麺）

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

牛乳・乳製品

果物

何を

どれだけ

食べればよいのでしょうか？

※ 料理の分量を「1つ」という統一した単位(数え方)で数え、

「何を」にある5グループから全てを摂り、1日3食の量は「どれだけ」に示す数を摂ることが望ましいです。

何を

どれだけ

主食 (ご飯やパン、麺)

5~7つ分

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

5~6つ分

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

3~5つ分


牛乳・乳製品





2つ分



果物

2つ分







<表1:料理の分量の転換方法>

1つ分 =  =  =  = 
 ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個






1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんのみそ汁 ほうれんそうのおひたし ひじきの煮物 煮豆 きのこのソテー

2つ分 =  =  = 
 野菜の煮物 野菜炒め いもの煮っころがし

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚のフライ マグロとイカの刺身

3つ分 =  =  = 
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

1つ分 =  =  =  =  =  = 
 ミカン1個 リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分 ブドウ半房 モモ1個

主食 ごはん、パン、めん類

おにぎり・食パンは1つ
 ごはん(普通盛り)は1.5つ
 丼物のごはん・麺類は2つ

副菜 野菜、きのこ、いも料理

小皿・鉢は1つ
 中皿・鉢は2つ(サラダは1つ)
 野菜ジュース(200ml)は1つ

主菜 肉、魚、卵、大豆料理

卵料理は1つ
 魚料理は2つ
 肉料理は3つ

牛乳・乳製品

牛乳(200ml)は2つ
 それ以外は1つ

果物

みかんサイズは1個で1つ
 リンゴサイズは半分で1つ

* 厚生労働省『食事バランスガイドについて』より引用

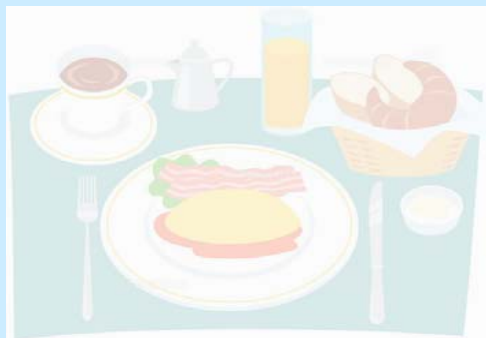
食事バランスガイドで食生活をチェック

check!

昨日食べたものを書き出してみましょ！

食べた料理を<表1>で転換します。

朝食



昼食



夕食

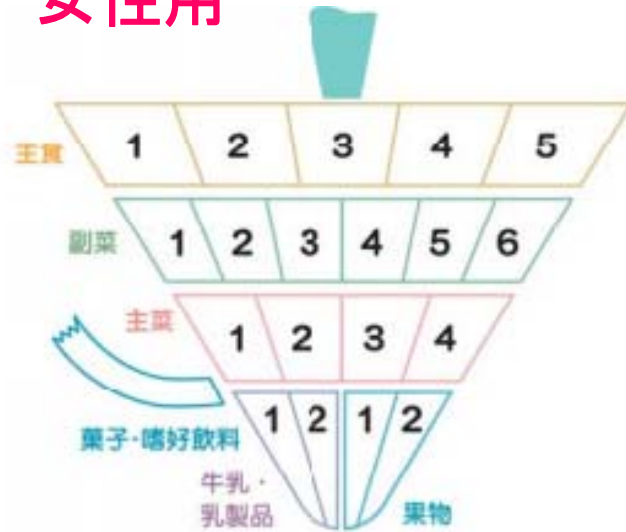


書き出した食事について、
次の<表2>に当てはめて
みましょ！！

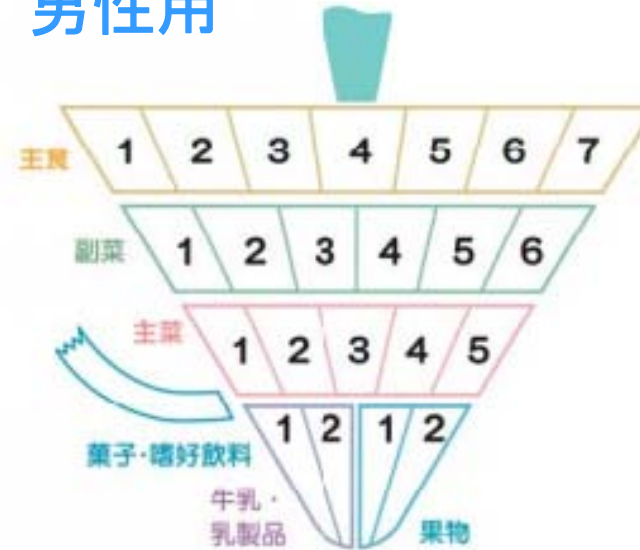
<表2:1日3食のバランス>

食事バランスガイドに色をぬってみましょう

女性用



男性用



* 農林水産省 『食事バランスガイド』活用教材 より引用



コマに当てはめるだけで、1日の食事のバランスが簡単にわかるわね。



ほくの食事はバランスが悪くて、コマが倒れてしまう！

* 厚生労働省 『食事バランスガイドについて』 より引用



きれいに回る
バランスの良いコマ
を目指しましょう！