

何をどれだけ
食べればいいか
知っていますか？

何をどれだけ食べればいいのかわからない人に

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べればいいのかを示しています。下記のチャートで自分の該当するエネルギー量を知り、食べる量を調整してみましょう。

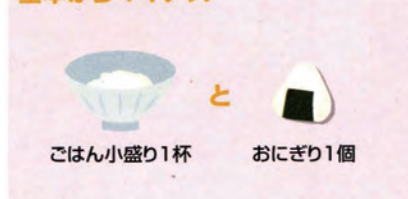


1800kcal±200kcal に該当したら

主食を4~5つに、主菜を3~4つに調整しましょう。

たとえば基本形のコマの料理例の、

基本からマイナス



2600kcal±200kcal に該当したら

主食を7~8つに、副菜を6~7つに、主菜を4~6つに、牛乳・乳製品を2~3つに、果物を2~3つに調整しましょう。

たとえばコマの中の料理をこう替える



3食を
きちんと食べて
いますか？

朝食を食べていない人に

朝食を食べないと、1回の食事の摂取量が多くなり、食べ過ぎから肥満につながります。また前日の夜食事をとってから昼食までの間が長過ぎ、午前中にエネルギー不足で体調不良を起こすなど、多くの問題点があるのです。

しかし若い世代の、特に独身男性を中心として、朝食の欠食は増えています。そこで、誰にでもできる、かんたん朝食のとり方をご紹介します。

基本編

食事バランスガイドを参考に、主食、副菜、主菜をとる



前日の晩に用意しておけばすぐ食べられます

副菜や主菜がとれないときは、こんな組み合わせでも



当日用意してもすぐできる！
チーズトーストと果物でもOK！

応用編

5分でできる！らくちんバランス朝食 主食、副菜、果物、牛乳・乳製品がとれるかんたんレシピ

- ①パンをトーストする(2~3分) ▶ **主食1~2つ**
- ②同時にお湯を沸かしながら、
- ③葉野菜を洗ってざく切りにし、カップかお椀に入れて、顆粒のコンソメスープのもと(量が調整しやすい)を入れておく。市販の乾燥野菜(ラーメンや味噌汁の具として売っているもの)や下ゆでだけしてある素材缶詰でも大丈夫！ ▶ **副菜1つ**
- ④②を③に注ぎ、かき混ぜる(②~④で2~3分)
- ⑤洗うだけか、手でむくだけですむ果物(いちご、バナナ、さくらんぼ、ぶどうなど)を添える ▶ **果物1つ**
- ⑥チーズ1かけか牛乳コップ半分(▶ **牛乳・乳製品1つ**)をならべて、できあがり

注意！コンソメスープのもととは塩分が多め。これ以外の調味料を加えず、ちょっと薄いかなと思うくらいの濃さで！

BMI は標準範囲内ですか？

胸囲は基準値未満ですか？

すでに肥満の人に

8は肥満かどうか、9は内臓脂肪型肥満かどうかを調べるチェックです。肥満はそれだけで生活習慣病を始め、さまざまな病気のもととなります。

肥満は、食べた分量と運動量の不釣り合いから起こります。予防には食べ過ぎを防ぐこと。「食事バランスガイド」を活用し、自分に必要なだけの食事量をとる習慣を身につけましょう。

まずは肥満を知ろう

肥満とは、体に必要以上の脂肪がついた状態のことです。

肥満は、身長と体重から割り出すBMI（体格指数）で判定します。

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

あなたの標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22 =

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
低体重(やせ)		普通体重	肥満

肥満のうち、特にお腹周りにたくさん脂肪のつくタイプを内臓脂肪型肥満といい、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病になりやすいことがわかっています。内臓脂肪型肥満を判定するには、まず腹囲を計測します。**腹囲の基準値（おへその高さで測る）**

男性 85cm以上

女性 90cm以上

内臓脂肪は、つきやすく減りやすい脂肪ですから、体重が減ると、まずはお腹からスリリしてきます。右段を参考に、1カ月で1kg減程度を目安に減量しましょう。

肥満が原因となる病気

- 高血圧 ● 高脂血症 ● 糖尿病 ● 痛風 ● 脂肪肝
- 心臓病 ● 脳卒中 ● 一部のがん ● 腰痛
- ひざの痛み ● 睡眠時無呼吸症候群 ● 月経異常 など

肥満の人が陥りやすい食事パターンとその解決法

早食い→よく噛んでゆっくりと、楽しんで食べよう

ながら食い→できるだけ家族や友人と一緒に、味わって食べよう（食生活指針も参考に）

主菜が多く、副菜が少ない→主菜の前に副菜を食べる（満腹感が得られやすく、主菜の量を減らせる）

夜食をとる→3食とれば夜中に空腹になりにくいが、どうしてもお腹がすいたら温かい牛乳を少し飲む

スナック菓子や甘いものをよくとる→3の解決法を参照してね！

メタボリックシンドロームに注意！

腹囲が基準値以上で、かつ以下の3項目のうち2項目以上が基準値を超えた状態を、メタボリックシンドロームといいます。動脈硬化を進行させやすく、心血管病の危険性を約36倍にもするなど、命にかかわる重大な病気を引き起こします。

①血圧 収縮期(最高)130mmHg以上かつ/または拡張期(最低)85mmHg以上

②血清脂質 中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③血糖値 空腹時110mg/dl以上

※メタボリックシンドロームでは、検査数値が低めでも危険度が高いことがわかっているため、血圧や血糖値は、疾患別の基準値より厳しい数値となっています。