

# メタボ予防の食生活とは！

## ●自分にあった摂取エネルギー量を知ろう

適切な食事の量は、自分の標準体重によって決まります。20歳の頃と現在の体重の差がある方は、標準体重を参考に、自分に必要なエネルギー量を知り、身体活動量にあった食事を心がけましょう。

標準体重  kg = 身長  m × 身長  m × 22

標準体重  kg = 25~35 ※  kcal × 1日に必要なエネルギー量  kcal

※ ほとんど歩かない人：25kcal程度  
デスクワークの人：30kcal程度  
身体活動量が多い人：35kcal程度  
糖尿病などの疾患を持つ人は医師などの指示に従ってください。

おやつ、お酒の分を含みます。

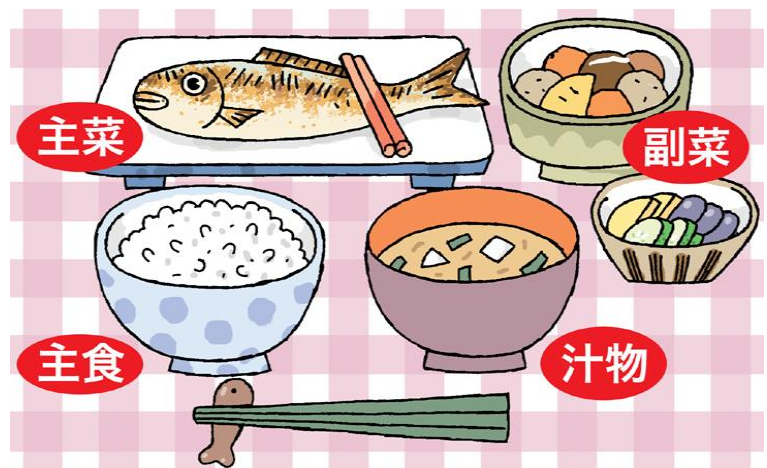
## ●野菜たっぷり、食事バランスアップ！

野菜（きのこ・海藻類を含む）には、生活習慣病の予防・改善に役立つ働きがたくさんありますが、ほとんどの世代で不足しています。野菜料理は、1日に小鉢5皿分（350g）を目標に摂取しましょう。

1日に食べたい野菜の目安量 350g はこれくらい



### 栄養バランスのよい食事例（和定食）



## ●太りにくい食べ方のコツ

- 1日3食、規則正しく食べる(欠食しない)。
- ゆっくり、よく噛んで食べる。
- 腹8分目を心がける。
- 脂肪分の多いもの・おやつ・夜食・アルコール・塩分を控え、バランスよく食べる。
- 野菜料理⇒汁物⇒主菜⇒主食の順によく噛んで食べると、血糖値を上げにくく、満腹感が得やすい。
- 寝る2時間前は食べない。

### <野菜料理を増やす例>



※ 1食に必要なエネルギー量⇒1日の約1/3量が目安です

### <食事バランスガイド>



1日分	
5.7	主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5.6	副菜(野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度
3.5	主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2	果物 みかんだったら2個程度
菓子・嗜好飲料	

### 栄養バランスのよい食事とは？

1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。デスクワークが主で活動量が低い男性や、成人の女性はこのコマを目安にしてください。

毎月19日は「家族団らんの日」

毎月20日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

山形県庄内保健所保健企画課 TEL0235-66-4932

山形県健康長寿推進課健康 TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション平成26年7号