

肥満が気になり始めたお父さんへ



# 体型・食生活振り返ろう!!

生活習慣病予防の基本は、自分に見合った**適正体重**を知り、**肥満を防ぐ**ことです!!



## ① 適正体重はBMIで把握!



$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

例) 170 cm・65 kgの人の**BMI**は・・・  $65 \div (1.70 \times 1.70) = 22.5$  です!

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9

出典：日本人の食事摂取基準（2015年版）

## ② 肥満を防ぐ食べ方を知る!



### ● 食べる順番を考える!

- **副菜** (野菜・きのこ・海藻) → **主菜** (肉・魚) → **主食** (ごはん・パン・めん) の順にする。
- ひと口**30回**噛むことを目安にゆっくり食べる。  
⇒ 食後の**満足感を得る**ことで、**血糖**のコントロールにつなげましょう。

### ● 夜遅い時間に食べ過ぎない工夫を!

どうしても仕事がある日や帰宅が遅いときには・・・

- 主食のおにぎりやサンドイッチといった**腹もちのいいもの**を軽く食べておく。
- 家に帰ったあとは、主食以外のおかずを食べることを意識し、**野菜中心の食事**にする。  
⇒ **脂肪をためない**生活習慣を心がけましょう。

資料作成 (問合せ先)  
山形県置賜保健所保健企画課  
山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL0238-22-3004  
TEL023-630-2337

地域食生活・健康情報ステーション  
平成29年度4号