



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 × kcal

1日に必要なエネルギー量

※ 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。

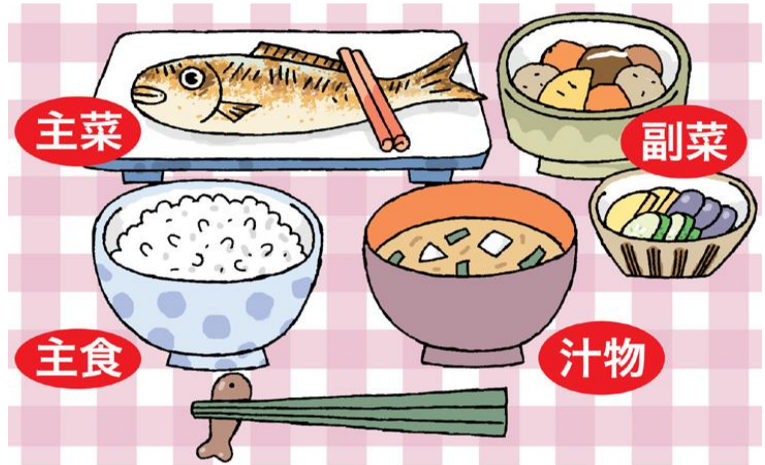
●野菜たっぷり、食事バランスアップ！

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>



<食事バランスガイド>



- 1日分
- 57 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。

あなたとあなたの大切な人のために

糖尿病予防！

～食事と運動で健康長寿～

【資料作成(問い合わせ先)】 TEL:0233-29-1267
山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課
〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034