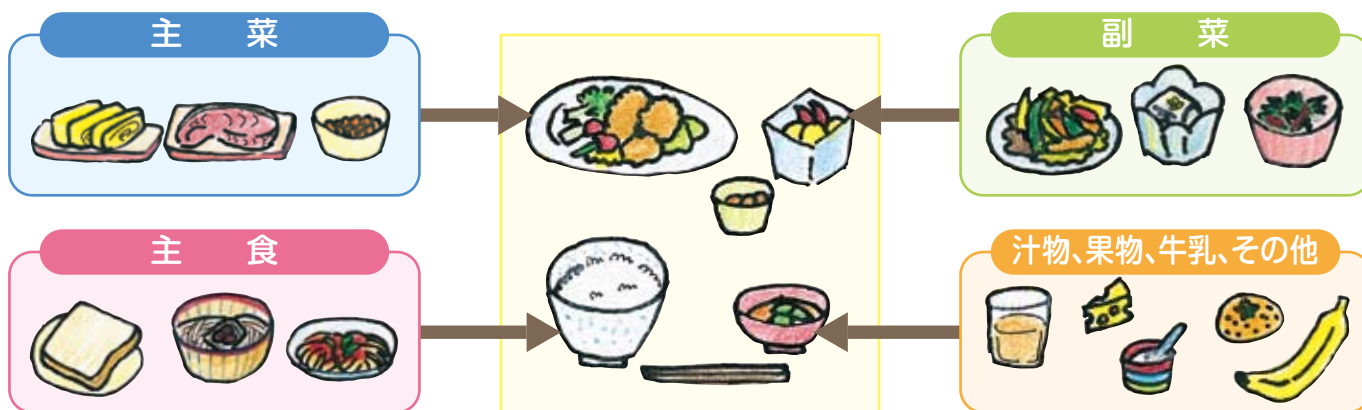


適正体重を維持するための食生活のポイント

項目	基準値	検査の目的・わかること
B M I BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	18.5~25.0未満	体格指数 (肥満度をはかる目安)
腹 囲	男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の蓄積度合い

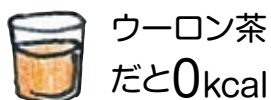
1 一日3食バランスのよい食事を心がけましょう

定食スタイルが理想です。
塩分や脂肪の摂りすぎには注意しましょう。



夕食は遅くとも午後8時までには摂りましょう。

2 間食は控えましょう



スポーツ飲料
55~75kcal



炭酸飲料
95~110kcal

間食には乳製品や
果物をどうぞ!



ロールケーキ
約205kcal



バームクーヘン
約130kcal



スナック菓子
(60g)
約300kcal



揚げせんべい
約64kcal



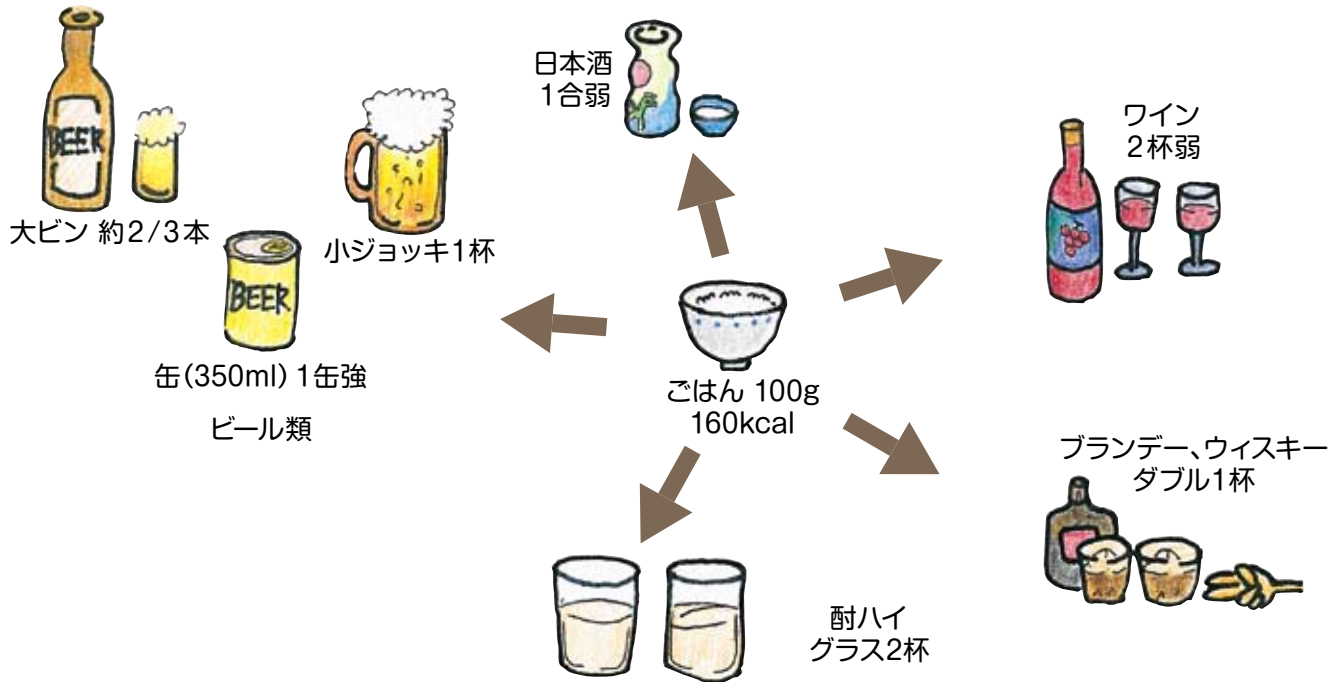
チョコ菓子(1個)
約12~14kcal



かりんとう(5個)
約53kcal

※間食は不足しがちな栄養素を補えるものがベストです。

3 アルコールの飲み過ぎに注意しましょう



4 1口食べたなら30回噛む習慣をつけましょう。



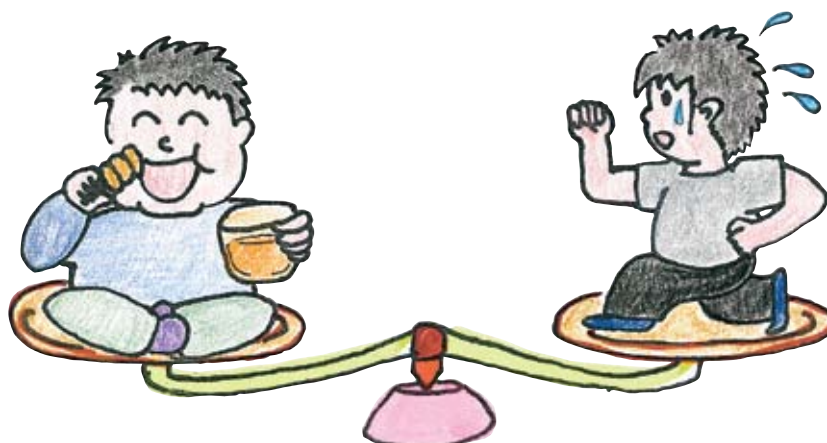
脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎの予防になります。

唾液がよく出て消化吸収がよくなり、胃・腸への負担も和らげます。

『満腹』より『腹八分目』

『ながら食い』はどの位食べたかわかりにくく、食べ過ぎてしまいます。慣れるまでは、意識して噛んで食べる習慣を身につけましょう。

5 食事量と活動量のバランスに注意しましょう



※平成18～22年の国民健康・栄養調査結果によると、本県の男性肥満者の割合は高く、全国でワースト4位となっています。