

# ★肥満を予防できる食事のポイント★

肥満とは、単に体重が多いということではなく、「脂肪が過剰に蓄積した状態」を指します。体脂肪が必要以上に多くなって体重が多い状態が肥満です。

体脂肪の中でも、内臓脂肪の蓄積は、高血圧、糖尿病、脂質異常症等のさまざまな生活習慣病を誘発します。今回は、体脂肪を減らし肥満を予防するための食事のポイントをご紹介します。

## ～ はじめに、自分の肥満度をチェックしてみよう！ ～

～ 体格指数BMI (Body Mass Index)でわかる肥満度 ～

BMIの計算方法は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。  
例えば、体重70kgで身長165cmの人の計算式は、  
 $70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.7$  となり、基準では肥満になります。

【目標とするBMI基準値】

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準(2020年度版)より)



## ポイント①：1日の食事の食べ方で肥満を予防

### ・1日3食!特に朝食は忘れずに!

1日の最初に食べる朝食を食べることで、体内時計にスイッチが入ります。すると、体温が上がり、代謝力がアップします。

朝食を抜くと、午前中活力が湧かず、頭もぼんやりしてしまい、集中力も低下してしまいます。

朝食は毎日食べて、昼食、夕食の3食規則正しい食事のリズムを習慣づけましょう



### ・ドカ食い、まとめ食いはしない

食事回数を減らしてドカ食い・まとめ食いをすることは肥満の原因になります。



### ・夜遅い時は夕方に補食を

夜遅い時間は、脂肪を蓄えやすい時間帯です。夕食は、できるだけ20時までに食べましょう。夕食が遅くなる場合は、夕方に補食し、夕食は軽めに済ませましょう。



### ・ゆっくりと、よく噛んで食べる

ゆっくりと15分以上かけて、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になります。



今より5回多く噛もう!

### ・だらだらと食べ続けない

だらだら食いは、エネルギーが過剰になり、常に体内の血糖値も上がってしまうため、糖質や体脂肪が蓄積しやすくなります。

朝昼夕食の時間を決めるようにしましょう。



## ポイント②：栄養バランスの良い食事をしよう！

### 副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくのおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く体の調子を整えるもの

毎食1～2皿を目安に

体重コントロールをするためには、栄養バランスを整えることが大切です。特に糖質や脂質の多い料理に偏らないようにしましょう。

### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品。たんぱく質が多く、筋肉や血液のもと。毎食1皿を目安に

### 主食

ごはん、パン、麺類など糖質を多く含む食品毎食1杯・1品を目安に



### 汁物

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどを入れ具沢山にすることで**第二の副菜**になります！

副菜に注目！

★野菜、海藻、きのこ、こんにゃくを使った料理（副菜）には食物繊維が多く、体内で糖や脂肪の吸収を抑えます。低エネルギーで噛み応えもあり、満腹感も得られます。食事の最初に食べ始めることも肥満予防に効果的です

1日350g  
(70g5皿) が目標です！

緑黄色野菜120g  
+  
その他の野菜230g



野菜サラダ 青菜のお浸し ひじき煮 野菜の煮物 お鍋 など

## ポイント③：見えない油脂類にご用心！

揚げ物など、油を使う料理はもちろんのこと、洋菓子やスナック菓子、ナッツ類など食材に含まれる「見えない油脂類」についても、食べる量や回数を控えましょう。



## ポイント④：嗜好食品は1日200kcal程度が目安（農林水産省：食事バランスガイドより）

嗜好食品（菓子類、清涼飲料水、アルコール）は、摂りすぎると血糖値の上昇や内臓脂肪の増加などにつながります。栄養成分表示などを参考にしながら、かしこく食べましょう！



ショートケーキなら  
100g  
344kcal



プリンなら  
90g  
104kcal



スポーツ飲料なら  
500ml  
125kcal



ビール  
度数5%で  
500ml  
197kcal



日本酒  
度数14%で  
約180ml  
約170kcal



ウイスキー  
度数43%で  
約60ml  
約140kcal



焼酎  
度数25%で  
100ml  
144kcal



ワイン  
度数14%で  
約180ml  
約146kcal

## ★令和6年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されました！

アルコールの健康障害の発生を防止するため、休肝日を作りながら、過度の飲酒は控えましょう。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日当たりの平均純アルコール量で**男性40g、女性20g**です。（イラストのお酒類がアルコール20gの量になります）