

# みんなであらゆる肥満予防!

# 体重 マイナス 3% から始める 体重コントロール

ついつい食べ過ぎてしまったり、運動不足を感じたりすることはありませんか? 「少し太ったかな?」と思うそのサインは、体からの大切なメッセージかもしれません。肥満は様々な生活習慣病を招く大きな要因のひとつとなります。しかし、わずか3~4%の減量でも血圧や血糖値などの検査値の改善すると言われています。(※1) 今回は、いつまでも自分らしく元気に過ごすために、今日からできる無理のない食習慣のコツをお伝えします。

## まずはBMIをチェック!

BMIとは、Body Mass Index (ボディーマスインデックス) の略で18歳以上を対象に肥満ややせの状態を表す体格指数のこと。肥満だけではなく低体重でも健康リスクがあるため(※2) 「目標とするBMI」の範囲を目指しましょう。

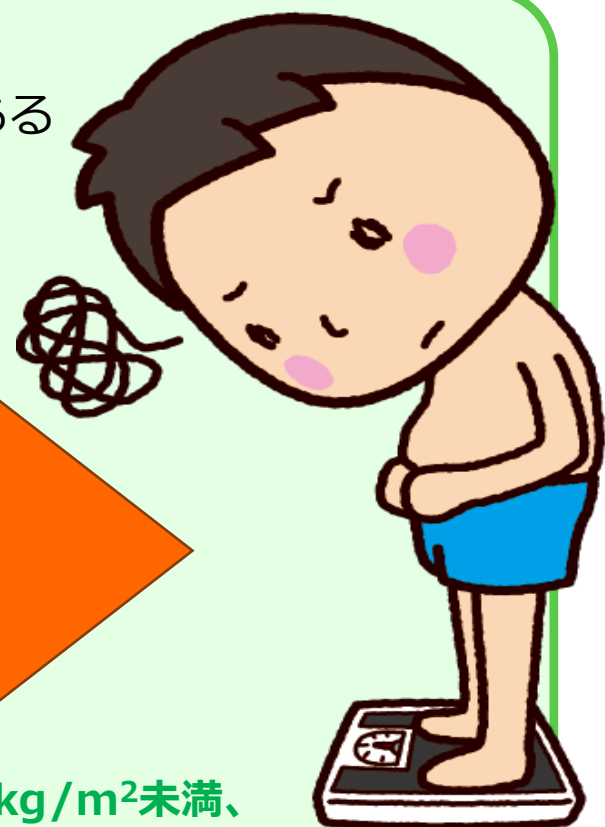
### BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

日本人の食事摂取基準 (2025年版) より

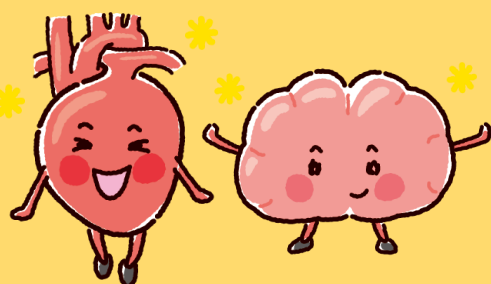


★) 低体重の基準値は年齢で異なり、18~49歳で18.5kg/m<sup>2</sup>未満、50~64歳で20.0kg/m<sup>2</sup>未満、65歳以上で21.5kg/m<sup>2</sup>未満です。



## 肥満を改善するメリット

### 生活習慣病のリスクを低減



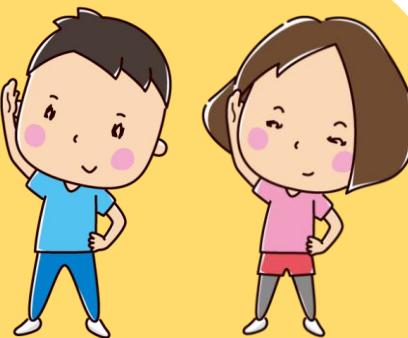
血管や心臓への負担が減ることで、脳卒中・心筋梗塞の死亡リスクを低減することにもつながります!

### 病気にかかるお金を抑える



将来の病気や医療費の負担を減らすことにつながります!

### 疲労感の軽減



膝などの関節への負担や心肺機能への負担が減ることに♪

### 眠りの質の改善



肥満は睡眠時無呼吸症候群の原因のひとつ。肥満の改善でぐっすり眠れるため、日中のパフォーマンス向上に!

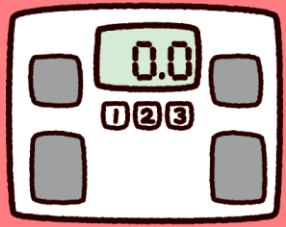
※1) 厚生労働省「健康日本21アクション支援システム~健康づくりサポートネット~」肥満・メタボリックシンドローム予防の食事より  
 ※2) BMIは体脂肪率や筋肉量を考慮しないため、標準範囲内であっても健康的な状態とは言えない場合があります。健康状態を知るため、定期的に健康診断を受けましょう。

目指せ体重マイナス3%への道!



# 食習慣を整えるスマートすごろく

## スタート!



まずは体重を測って現状を確認しよう!

清涼飲料水や甘味飲料をブラックコーヒーやお茶に変えた



2コマ進む

間食は1日200kcal以内に  
(※3)



＼1日3食の食事を基本に!／

朝食を抜いたら昼食と夕食でドカ食いしてしまった!

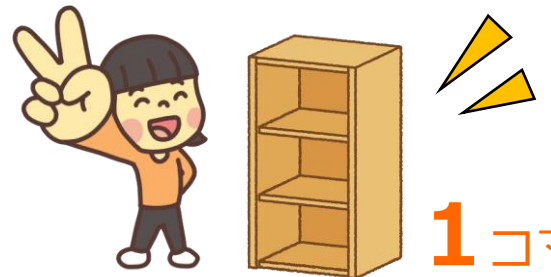


1コマ戻る

栄養成分表示をチェック!

栄養成分表示 1包装あたり	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	24.6g
炭水化物	86.4g
食塩相当量	4.3g

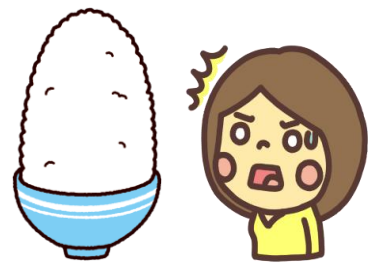
お菓子のストックを置かない作戦が大成功!



1コマ進む

＼よく噛んで腹八分目に!／

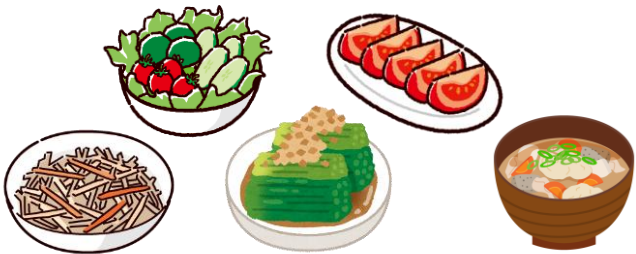
誰よりも早く間食!満腹を感じる前に食べすぎた!



2コマ戻る

野菜は1日で350gが目標!

1日の野菜の目標量は小鉢で5皿分と知る!毎食摂ることが大切!



もう1回ふる

小さな皿に盛り付ける事で見た目の満足感アップ!



1コマ進む

主食・主菜・副菜とバランスよく!

ラーメンとライスで炭水化物に偏りすぎた!



2コマ戻る

「揚げ」「炒め」より「蒸す・茹で・焼く」を選択!賢くカロリーオフ!



2コマ進む

＼休肝日をつくろう!／

お酒を飲んで食欲増進!



1回休み

＼うま味や酸味、辛味などを活かして!／

味付けは薄味にしてご飯の食べすぎをセーブ!



1コマ進む

食後は歯磨きだらだら食べSTOP!



## ゴール!



無理なく美味しく♪いつまでも健やかなスマートライフを!