

肥満にならないために

太り過ぎ...
思いつく原因何かな?



- 朝食ぬき
- 夕食・夜食をどっさり
- 菓子・甘い飲み物のとり過ぎ
- あぶら料理ばかり
- アルコールの飲み過ぎ
- よくがまずに早食い

ポイント1

食事はバランスよく

生鮮魚や脂質の少ない肉類、大豆製品のどれかを

とり過ぎないように！

野菜は毎食しっかりと！
緑黄色野菜も忘れずに



ポイント2

同じエネルギーです

ポテトチップス
1/3袋
(35g)



アイスクリーム
1コ(100g)



大福もち1コ
(70g)



ご飯中茶碗
軽<1杯(120g)



ショートケーキ
3/5切れ(60g)

日本酒1合
(180ml)



ビール中1本
(500ml)

ポイント3

清涼飲料水の糖分

微糖(甘さひかえめ)
でもティースプーン
に3~4杯の砂糖が
含まれています。



(160キロ
カロリー)

=



×14杯

(参考: サンダー...11杯、コーラ...13杯、果実色飲料...14杯)

350ml缶で
なんと砂糖が
ティースプーン
すりきり14杯も

ポイント4

脂質のとり過ぎにご用心!

こんな食品にもこんなに脂質が…

14.4g

13.4g

35.0g

5.8g

13.4g

14.3g



缶詰カレー
(1人前)



冷凍ハンバーグ
(150g)



ポテトチップス
(1袋・90g)



皮つきやきとり
(1本)



冷凍しゅうまい
(6個)



ウィンナーソーセージ
(50g)

ポイント5

積極的に運動しましょう!

とったエネルギーはしっかり消費しましょう。



ご飯中茶碗
軽く1杯
(120g)

=

ウォーキング

70分

水泳(遠泳)

25分

サイクリング

45分

ラジオ体操

60分

ジョギング

30分



おすすめは ウォーキング

ちょっとした
気持ちの切り替えで、
いつでも どこでも
気軽にできます。



- バスなどは一駅手前で下車して家まで歩く。
- エレベーターやエスカレーターは使わない。
- 自転車利用者は、帰りはこがないで押して帰る。

体重をコントロールしよう

あなた自身のBMI（体格指数）と標準体重をしっかりと把握して自分自身で体重のコントロールを心がけましょう。

BMI (Body Mass Index) とは、肥満を判定する基準の1つです。

$$\text{あなたのBMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

さあ下の表であなた自身をチェックして下さい。

BMI

| | | |
|------------|---|-----|
| 18.5未満 | → | やせ |
| 18.5以上25未満 | → | ふつう |
| 25以上 | → | 肥満 |

判定

BMI（体格指数）25以上なら減量開始!!

自分の標準体重もしっかり覚えておきましょう。

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (BMI)}$$

(例) 身長1.6mなら $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$

1日に必要なエネルギーの目安

