

食事で予防・ふとりすぎ

まずは右の計算式で、ご自身の適正体重を確認しましょう。
また、下の9つの食習慣は、いずれも肥満を助長する要因ですので、少しずつ改善しましょう。
肥満が気になる方は食習慣の改善とともに、日常生活の中でできるだけ「動く」ことを意識して肥満を予防しましょう。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安 (kcal/kg)	1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
	座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
	日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40

あなたの適正体重は

$$(\text{kg}) = (\text{m}) \times (\text{m}) \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$(\text{kcal}) = (\text{kg}) \times$$

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は…

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

適正エネルギーは…

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

1 食べ過ぎ

年齢とともに基礎代謝は減少します。いつまでも若いときと同じ食習慣を続けていると、消費されずに脂肪として蓄積されます。



2 早食い

良く噛まずに食べると満腹感が得られません。食べ物が口に入っている間は箸を休めて、よく噛む習慣をつけましょう。



3 偏食

食事の偏りは栄養素の不足を招きます。特に肉食中心の食事は脂肪が蓄積しやすいので要注意。



4 間食・夜食

間食は「ながら食い」になりやすく、つい食べ過ぎてしまいます。また、就寝前の食事は脂肪として蓄積されやすいので注意が必要です。



5 朝食抜き

1日2回の食事は、1回の食事が増えてしまうため、体がエネルギーを溜め込み、肥満の温床となります。1日3食を心がけましょう。



6 飲み過ぎ

お酒のつまみは高エネルギー食品が多いので注意が必要です。また、アルコールには食欲増進作用もあるので飲み過ぎはほどほどに。



7 野菜不足

野菜はエネルギーも低く、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。少なくとも1食に1品は野菜料理を揃えましょう。



8 外食・コンビニ食

高塩分・高エネルギーのものが多く、1日の必要なエネルギーの大半が1食でとれてしまいます。



9 果物・デザート

果物は果糖が含まれるため、食べ過ぎに注意しましょう。また、食後のデザートはできるだけ低脂肪食品を。



検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会