



肥満を予防しましょう！

肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもとになるため、健康づくりにおいて肥満の予防は重要です。

肥満の予防や改善には、エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランス改善、すなわち摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことが第一となります。

しかし、極端な食事制限は長続きしない上、精神的にも悪影響を与えます。**食べ過ぎないように気を付けることはもちろん、意識しないうちに摂取エネルギーが過剰になる傾向がある間食やお酒などの量にも気を付けましょう。**

食事のリズム（欠食、食事時間など）を見直すことも重要です。あわせて、運動を継続的に行うことが大切であり、そのためには、**日常生活で普段行っている活動の中に運動を取り入れる**ようにすると最も効果的です。

あなたの今の体重は…

肥満度の判定には、国際的な標準指数であるBMI (Body Mass Index) = [体重(kg)] ÷ [身長(m)²] が用いられています。

	低体重	普通体重	肥満（1度）
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満

改善のための生活のポイント ～生活リズムを整える～

◆食事は1日3食規則正しく

主食・主菜・副菜を揃えて栄養バランスに気を付けましょう。



◆お惣菜やテイクアウトなどを利用する場合…

栄養成分表示を確認し、高カロリーのメニューを避けましょう。
揚げ物等、脂質や塩分の多いメニューの摂り方には気を付けましょう。



◆食事はゆっくりとよくかんで食べる

◆今より10分多く体を動かす

◆副菜から食べる

◆ずっと座ったままでいない

デスクワーク中も30分に1度は立ち、体を動かしましょう。



◆間食やアルコールの摂り方に注意

お菓子や菓子パン、ジュース、アルコールの摂りすぎに注意しましょう。
回数や時間を決めたり、量を減らしたり、無糖の飲み物を選ぶなどの工夫を！

◆毎日体重をはかる

体重は食事の量が適切かどうかの指標です。
毎朝排泄後の体重をはかり、食事量の確認をしましょう！

