



## 太りにくい食べ方

エネルギーの摂り過ぎは、肥満につながります。肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症、さらに脳血管疾患、心疾患など、各種生活習慣病の原因になります。一方、エネルギーの摂取不足は、痩せにつながります。

肥満や痩せを予防・改善し、適正体重を維持することは生活習慣病や虚弱を予防し、生涯を通じた健康維持の基本となります。エネルギーの摂り過ぎを防ぐ食べ方を確認し、食習慣を見直してみしましょう。

### ★自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化や体格(BMI)でチェック!

自分のBMI: 体重( )kg ÷ 身長( )m ÷ 身長( )m

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
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

※「目標とするBMI」はあくまでも参考としてご使用ください。

資料: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

※BMI (Body Mass Index): 肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数です。体重と身長を使って計算します。

### 1. ゆっくり食べる

短時間で食べると、おなかが満たされて満足する前に食べ過ぎてしまいます。

- 一口ずつよくかんで、味わって食べる
- 一口の量を少なくする
- 箸を細いものにする
- 人より早く食べ終わらない

### 2. 腹八分目でやめる

だらだらといつまでも食べ続ける食べ方を改めましょう。

- 適量を盛りつけ、おかわりをしない
- 多いようなら残す
- 大皿からの取り分けをやめ、1人分ずつ盛りつける(新型コロナウイルス感染症予防にもなります)

### 3. よくかんで食べる

よくかんで食べると、食事に時間がかかります。また、少量でも満足感が得られます。

- 食事時間をゆっくりとる
- 味わって食べる
- 柔らかい調理ばかりにならないようにする
- よくかめるように、かみごたえのある食材(きのこ類や豆類など)を料理に使ったり、かために料理する

### 4. 「ながら食べ」をしない

テレビを見ながら、新聞を読みながらなどの「ながら食べ」は食べ過ぎてしまうことがあります。間食や飲酒も同様です。

- テレビなどを見ながら食べない
- 食事に集中する
- 手の届くところに食べ物を置かない
- 間食は時間と量を決める

### 5. 食事時間は規則正しく

朝食をとらない、夕食が遅くなるなど、食事と食事の間隔が長くなると、まとめ食いなどで食べ過ぎてしまうこともあります。

- 食事時間を決め、習慣化する
- 「食べたいときに食べる」はやめる
- 間食は時間を決め、それ以外では間食をしない
- 起床、就寝、食事などの時間を見直し、生活のリズムを整える

### 6. 食器は小さいサイズで

食事を減らすときは、食器をひと回り小さなものに替えると、自然に量が減らせます。

- 自分の適量を実際に計って盛りつける
- 自分の適量にあった食器にする

★保健センターでは適正体重やバランスの良い食事に関する資料を用意しております。