

バランスのよい食事をしよう

最近、肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすいメタボリックシンドロームの問題だけでなく、朝食の欠食に代表されるような若年者の食の偏りなど、食事摂取不足の問題が見受けられるようになってきていることを見ても、食生活の大切さがわかるかと思えます。

特に、メタボリックシンドロームの原因はいくつもの要因が考えられますが、生活習慣要因を見てみると、食事が非常に大きな鍵となっています。

炭水化物（主なエネルギー）

ご飯茶碗一杯 = 約270 Kcal

ご飯茶碗一杯

うどん一杯

食パン1枚+ジャム

大体同じエネルギー

1日に
食べる量

1日に必要な適正エネルギー
= 適正体重 × 生活強度
(身長170cmでおよそ1,575~1,890kcal)
の約半分程度

ほとんどの人：中程度30
運動量の少ない人：軽い25
肉体労働など：重い35

たんぱく・脂肪

魚肉

豆腐

卵

チーズ

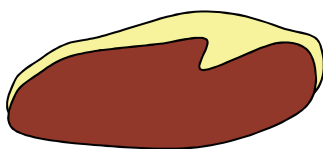
肉類

- 1日200g~250gが目安
- 同じ食品から同時に摂取できることが多い
- 同じ量でも脂肪の割合でエネルギーが異なる

バター

脂身の多い肉

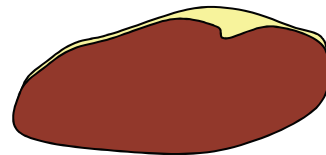
脂身の少ない肉



210kcal



80g



120kcal

脂身の少ないほうで換算しましょう

偏りなく食べて健康的な食生活を！

- たんぱく・脂肪、乳・乳製品を朝・昼・晩3食に振り分けましょう
- 3食とも野菜をつけましょう
- ごはんなどの穀物をしっかりと
- 食塩や脂肪は控えめに
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせましょう