

# バランスのよい食事をしていますか？

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日に必要な適正エネルギー (kcal)  
= 適正体重 × 生活強度 (25~30)  
※身長170cmでおよそ 1,575~1,890 kcal  
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

## たんぱく質・脂肪（脂質）

魚肉

豆腐

卵

チーズ

バター

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

\* たんぱく質は筋肉や髪の毛などをつくる栄養素

\* 脂質はエネルギー源になるが、動脈硬化性疾患のリスクを上げるので、とり過ぎに注意！

## 健康的な食生活を！

### 塩は控えめに～減塩のコツ～

- \* コショウやしょうが、お酢などの香辛料・調味料を利用する
- \* 漬け物はできれば浅漬けに
- \* めん類の汁を残せば2～3gの減塩！

step1

たんぱく質・脂肪、乳・乳製品を朝・昼・晩の3食に振り分けましょう

step2

3食とも野菜をつけましょう

step3

主食はもれなく食べましょう