

適正体重や減塩、 気にしていますか？



生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践しましょう。摂取する栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れは、肥満ややせ・低栄養等、生活習慣病につながる課題となっています。

適切なエネルギー摂取量は？

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見れば分かります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



—自分の体型チェックに便利なのが体格指数(BMI:Body Mass Index)—

18~49歳の目標とするBMIの範囲は、18.5~24.9(kg/m²)※です。生活習慣病の予防のために、この範囲内に維持することが望ましいです。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

食塩は控えめにしましょう

食塩をとり過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

だしを使ったり、低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす味に慣れていきましょう。



※出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

食育(マメ)知識

食品の栄養成分表示を確認しましょう

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック!

適正体重を維持することは生活習慣病予防やフレイル予防につながります。

出典：消費者庁「加工食品の栄養成分表示が義務化されました 栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう」

栄養成分表示
1食(1食)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック!

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。

栄養成分表示
1食(1食)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

詳しくは

スマート・ライフ・プロジェクト【厚生労働省】
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



ゆっくりよく噛んで 食べていますか？

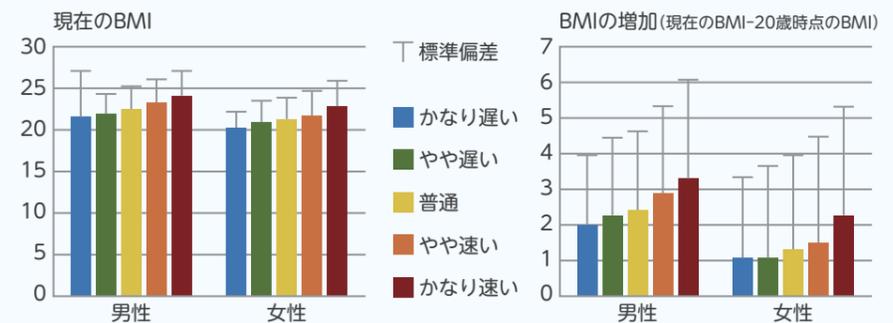


よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

「速食い」は肥満につながる!?

近年の疫学調査により、食べる速さ(5段階の自己評価)と体格指数(BMI)の関連をみたところ、速食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

—食べる速さと体格指数(BMI)の関係—



※出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

また、よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。



あごの発育 むし歯の予防 肥満の予防

食育(マメ)知識

8020運動とは？

厚生労働省では、1989(平成元)年から80歳になっても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい食生活を過ごそうという「8020(ハチマル・ニイマル)運動」を推進しています。



詳しくは

みんなの食育 よく噛んで、食べ過ぎを防ごう【農林水産省】
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html

