

肥満を予防・改善する食生活

チェックしてみましょう



チェック項目	原因	アドバイス
<input type="checkbox"/> まとめ食いが多くありませんか？	食事回数が少ないと、過食になり肥満の原因となります。	食事は3食きちんと食べましょう。
<input type="checkbox"/> 早食いではありませんか？	良く噛んで食べないと満腹中枢が満たされません。	食事はゆっくり良く噛んで食べましょう。
<input type="checkbox"/> ごはんだけ、あるいはおかずだけなど食事が偏っていませんか？	偏って食べることで、空腹になりやすく、間食が増えます。	ごはんとおかずを組み合わせる食べましょう。
<input type="checkbox"/> 間食に菓子類や清涼飲料水をとっていませんか？	菓子や清涼飲料水は、思った以上に高エネルギーです。	牛乳・乳製品や果物、芋類をおすすめします。
<input type="checkbox"/> アルコールを摂り過ぎていませんか？ 	アルコールはエネルギー過剰やつまみの摂り過ぎなど過食を招きます。	アルコール量は泡盛半合弱または、ビール約500mlが適量です。休肝日も設けましょう。
<input type="checkbox"/> 揚げ物やチャンプルーなどあぶらの多い料理やお菓子をよく食べていませんか？ 	あぶらは少量でエネルギーが多いです。	オリーブオイルやココナッツオイルなど、体に良いと言われている油も1日大さじ1杯が適量です。
<input type="checkbox"/> 外食、そうざいなど味の濃い料理をよく食べていませんか？	塩分が多い食事をとっていると、高血圧やむくみの原因となります。	外食やそうざい、麺類の汁、漬物等は、意外と塩分が多いので控えましょう。
<input type="checkbox"/> 加工食品(ポーク・ウインナー・ツナ缶・かまぼこ等)よく食べていませんか？	加工食品には塩分やあぶらが多く含まれています。	加工食品よりも生の肉や魚などを使いましょう。

チェックのついた箇所は、原因・アドバイスを参考に、ご自身の健康管理にお役立てください。







油脂の含有量

調理法による油の含有量の差（まぐろ60gを調理した場合）

刺身	バター焼き	天ぷら	フライ
			
40kcal 脂質 0.5g	100kcal 脂質 4.2g	130kcal 脂質 8.0g	160kcal 脂質 10.0g

肉の部位による脂肪量の差（豚肉60gの比較）

豚肉（ヒレ）	豚肉（グーヤヌジー）	豚肉（Bローズ）	豚肉（三枚肉）
			
78kcal 脂質 2.2g	89kcal 脂質 3.6g	158kcal 脂質 11.5g	237kcal 脂質 21.2g

油脂を上手に 控える工夫



器具の工夫

- テフロン加工フライパン
- 網焼き
- オープン焼き など

油を減らす工夫

- ノンオイルドレッシング
- カロリーーフマヨネーズ
- ポン酢 など

調理の工夫

- ゆでて炒める
- 肉の脂身を除く
- 揚げ物の衣を薄くする等

～食事以外で肥満を予防・改善するために～

- 体重を量りましょう！ 1日に1～2回体重を量り、「食べ過ぎかな？」「運動不足かな？」と振り返り、食事量を調整したり、活動量を増やす工夫をしましょう。
- 毎日からだを動かしましょう！ 散歩やラジオ体操など軽い運動を毎日続けることで生活のリズムが整い、太りにくいからだになります。

