

## 指針2

# 適切な量とバランスの良い食事で 適正体重を維持しましょう

- ・ 適正体重維持のために、自分に合った食事量を知りましょう
- ・ 1日2回以上主食・主菜・副菜を揃えた食事をしましょう
- ・ 食塩の摂り過ぎに注意し、薄味を心がけましょう
- ・ 野菜を1日あと1皿（100g）と果物をプラスしましょう
- ・ 朝食をしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう
- ・ 栄養成分表示等を見て、上手に食品を選びましょう



### ▼肥満者 (BMI25以上) の割合



20歳以上の男性の約3人に1人、女性の約4人に1人は肥満です。肥満は、糖尿病などの生活習慣病の原因の1つです。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMIは、身長に見合った体重かどうか判定する数値です。目標とするBMIの範囲は、下記のとおり年齢毎に決められています。

<参考> 目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI
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



買い物の際は、栄養成分表示をチェック!

栄養成分表示  
1包装当たり

熱量	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

肥満ややせの  
予防のため、  
エネルギー値  
をチェック!

高血圧予防のため食塩相当量  
をチェック!



外食や中食を利用する際には、「くま食健康マイスター店」等を利用し、バランスの良い食生活を心がけましょう。

二次元コードを読み込むと  
関連情報を確認できます。



特にこども期 (保護者等による支援)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう</li> <li>・ 好き嫌いせずにバランス良く食べましょう</li> <li>・ だしをしっかり効かせ、薄味に慣れましょう</li> </ul>
特に働き盛り期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の体に合った食事量を知り、ゆっくりよく噛み、食べ過ぎに注意しましょう</li> <li>・ 夕食後の間食や夜遅い食事は控えましょう</li> </ul>
特に高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3食(朝・昼・夕)きちんと摂り、肉・魚・乳製品・卵などの動物性たんぱく質を十分に食べましょう</li> </ul>