



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

年末年始の食生活

クリスマス、忘年会、お正月と、食生活が乱れがちなシーズンがやってきました。イベントを思い切り楽しむためには、普段の食生活から気を付けておくことが大切です！今回は、健康なからだづくりのための「今日からできる食事のひと工夫」をご紹介します！

自分の理想的な体重を知っておこう ※1

みなさんは、自分にとって健康的な体重は何kgくらいか、知っていますか？少し計算が必要ですが、肥満や痩せを防ぐため、自分の理想的な体重と一緒に確認してみましょう！

☆健康的な体重の目安 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

【例】身長 160 cm の方の場合

$$1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = \underline{56.3 \text{ kg}}$$

丁度良い！

☆BMIの目安 BMIのちょうどよい値は18.5～25未満

18.5 未満

痩せ

22

(18.5 ~ 25 未満)

ちょうどよい

25 以上

肥満

☆自分のBMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

【例】身長 160 cm、体重 60 kg の方の場合

$$60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)}^2 = \underline{23.4}$$

丁度良い！

・ 太りすぎは、血糖値が下がりにくくなるなど、生活習慣病のリスクが高まります。BMIが25を超えている場合は、少しずつ減らしましょう。

・ 逆に、痩せすぎも体力が落ちていってしまいます。BMI18.5を下回っている場合は、少しずつ目安に近づけましょう。

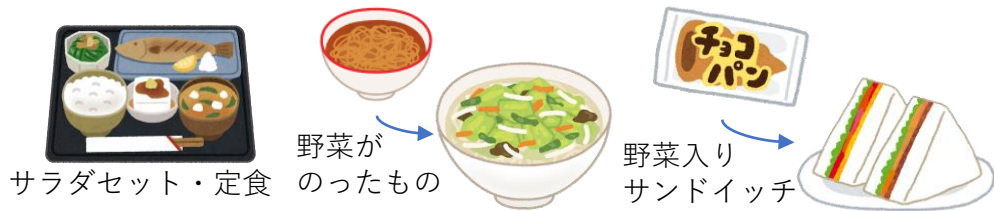
◎ 太りすぎや痩せすぎを防ぐために、まずは毎日、体重計に乗る習慣をつけましょう！



生活習慣病のリスクを下げる「ひと工夫」^{※2}

●丼物より定食！

- ・丼物や麺類は、炭水化物と塩分が多くなりがちです。なるべく**主食、主菜、副菜などが揃った定食やサラダセット**を選びましょう。単品料理の場合は、具の種類が多いものを選んだり、野菜が入った小鉢をつけましょう。



●噛み応えのある食品を選ぶ！

- ・よく噛んで食べると、少量の食事でも満腹のサインが脳に伝わり、食欲が抑えられます。噛み応えのある食品を選び、噛む回数を増やしましょう。

☆例えば...

- ・ごはん→麦ごはん
- ・食パン→フランスパン
- ・ハンバーグ→ポークソテー
- ・マグロの刺身→イカやタコの刺身
- ・芋の煮物→ゴボウやレンコンの煮物



●野菜や海藻類をたっぷり取る！

- ・野菜や海藻類などに含まれる食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにします。野菜をたくさん取るには、**加熱してカサを減らす、汁物は具沢山にする、ミニトマト、キュウリなど、すぐに食べられる野菜を常備する**のがオススメです。

目安：毎食100g

※1

生野菜なら
両手に1杯

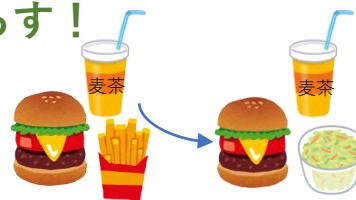


温野菜なら
片手に1杯



●揚げ物やスナック菓子、ファーストフードを上手に減らす！

- ・炭水化物のエネルギー量は1gあたり4kcalなのに対し、脂質は9kcalあるため、スナック菓子や揚げ物を食べる機会を減らすだけで、摂取エネルギー量を下げることができます。



ファーストフードはポテトのセットよりも**単品+サラダ**の組み合わせがおすすめ！
まずは、**いつものお菓子を小袋にする**ところから始めましょう！

●アルコールは適量を守って！

- ・アルコールは高エネルギーですが、その他の栄養素はほとんど含まれていません。食欲を増すため、食べ過ぎにつながりやすいことも心配です。お付き合いで飲む際も、「**適量**」を守ることが大切です。

☆例えば...

- ・ビールなら中ビン（500ml）1本
- ・日本酒なら1合（180ml）
- ・焼酎なら2/5合（約70ml）など



※1 栄養教室がすご〜く盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK（北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022）
 ※2 メタボリックシンドロームの方のためのやさしい食卓（蒲池桂子,MSD株式会社,2017）

●メールやSNSでも相談をお待ちしております！
 ●桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
 ●Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
 ●Twitter: sakuramati_nao

