

2024年 3月号 ぱる通信

守ろう！自分の健康

作成担当：株式会社 テスティパル
(小川七海、嶋村朱梨、本下桂)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



3月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 577kcal 食物繊維 6.0g
たんぱく質 26.9g 食塩相当量 2.2g
脂質 16.7g 野菜総量 150g
炭水化物 65.5g

メインのムニエルは、旬の菜の花をソースとして使用しています。
副菜の小鉢は、マヨネーズの風味をいかし春キャベツと卵で、菜の花畑をイメージしました。全体的に春を感じていただける組み合わせにしています。

～ 肥満予防の食生活 ～

肥満度の判定には、BMI(ボディ・マス・インデックス)が用いられています。

BMI 25以上の「肥満」になると、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが増え、BMI 30を超えると「高度な肥満」となり積極的な減量の治療が必要になります。健康で過ごすためには、肥満の予防・対策は重要です。

なぜ肥満になるの？

エネルギー摂取(食事)が消費(運動)を上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されると肥満になります。



BMIとは

BMIは、肥満の判定に用いられる。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

肥満の種類と症状

肥満の方は、まず現在の体重の
マイナス3%を目指しましょう！

【内臓脂肪型肥満(りんご型)】
糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病

【皮下脂肪型肥満(洋ナシ形)】
関節痛、腰痛、膝関節変形など



肥満を予防する食事のポイント

1日3食規則正しく食べる

食事回数が少ないほど、次の食事を過食してしまいます。朝食、昼食、夕食の理想的な比率は、3:4:3です。毎食のバランスを意識して食事をとりましょう。



よく噛んで食べる

食べ始めてから満腹感を感じるのには15～20分かかるといわれています。よく噛み、時間をかけてゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。



お菓子の間食、糖分入り飲料は控える

脂質や糖質が多く含まれる菓子類や砂糖が多い飲料をとると摂取エネルギーが増え、太りやすくなります。

