

脱メタボ 肥満を予防しましょう

肥満は万病のもとと言われるように、メタボリックシンドロームは、肥満を基盤にして、血糖、血清脂質そして血圧が高くなる状態の症候群であります。これにならないためには、肥満にならないための予防が必要です。今回は、肥満にならない予防のポイントを紹介します。

肥満を予防しよう ～スリムな身体になるためのポイント～

① 食事は1日3回、決まった時刻にとる

空腹が長く続くと、脂肪が増えやすくなります。

② だらだら食いをしない

無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。

③ ゆっくりよくかんで食べる

少ない量でも満腹感を得やすくなります。

④ うすめの味付けを心がける

脂っこいものや、濃い味付けは、ごはんが進みがちです。

⑤ いろいろな種類の食品を食べてバランスよく

健康な食生活の基本です。

⑥ 適度な運動でエネルギー消費しやすい体づくり

体重コントロールには運動が欠かせません。

⑦ ストレスと上手につきあう

食べてストレス解消できるのは、一瞬、後悔のもと。

⑧ アルコールは控えめにする

高エネルギーのうえ、食欲増進の作用もあります。

⑨ こまめに体重をチェック

鏡で体型を見るのも効果的です。

食事のポイント

① 糖質のとりすぎに注意しましょう

過量の糖質は中性脂肪に変換され、体脂肪となる肥満の最大の原因です。

② 脂質のとりすぎにも注意しましょう

脂質は高エネルギーですので、脂質の少ない食品を選びましょう。

◆豚肉:100gなら

ヒレ肉 < モモ肉(脂肪あり) < 肩ロース < バラ肉
233Kcal ⇒ 246Kcal ⇒ 316Kcal ⇒ 517Kcal

◆魚:80Kcalの目安

たら、ワカサギ < あじ、さけ、ほっけ < ぶり、まぐろ(トロ)
100g ⇒ 60g ⇒ 30g

③ 調理方法にも気を使いましょう

同じ素材でも調理方法によってエネルギーが変わります。

ゆでる < 網焼き < 蒸す < 煮る < 炒める < 揚げる

-25kcal

+150Kcal

④ メニューを上手に選びましょう

野菜炒め > 野菜の煮物 アジフライ > お刺身
210Kcal ⇒ 135 Kcal 368Kcal ⇒ 75 Kcal



⇒



⑤ 低エネルギーで食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富な食材を積極的に食べましょう

主菜のボリュームアップやもう1品欲しいときの副菜として活用しましょう。

参考：リーフレット：肥満を予防・解消する「食生活のヒント」、肥満といわれたら（健康づくり推進課 長嶋 信子 2020.4月）



肉類はバラ肉より、モモ肉やヒレ肉がおすすめです。

◆バラ肉なら、茹でて食べましょう。

◆とんかつなら、ロース肉よりヒレ肉を選びましょう。