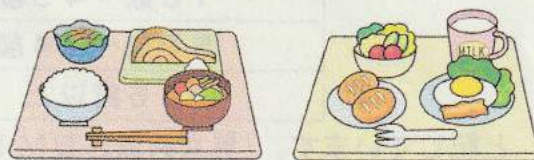


簡単！食事バランスUP術



食事の基本は、**主食・主菜・副菜**
健康づくりに欠かせない食事だから、賢く
食べたいですね。



「主食 1 品+主菜 1 品+副菜 1 ～ 2 品」

をそろえて、一食を食べるようにすると
栄養のバランスがよくなります。

主食・主菜・副菜は一皿ずつそろえても
よいし、一品で主菜や副菜がとれる料理
を選んでOK。

まつどのキッチン

クックパッド（松戸市公式）にて、
おいしいレシピをたくさんご紹介
しています！



グー・パー 食生活

毎食、主菜グー1つ、
副菜パー1つを目安に
食べるといいですよ

グー・パーはおかずの おおよそのめやすです



主菜は
「グー」

主菜の1回の量は
グーの大きさをめやすに！
(手のひらの大きさ)

厚さ2cm 厚さは2cmが
めやすです

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は
「パー」

副菜の1回の量は
片手たっぷりをめざして！

片手の上に
山になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ
こんにゃく



「グー」「パー」はおかずのおおよその望ましい量を簡単に考えるものです。
詳しく知りたい方は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

ちば型食生活 食実践ガイドブック 資料編(千葉県)より

賢く食べてメタボ知らず！

適正体重を維持しよう



あなたのボディタイプを知ろう！

BMI（ボディマスインデックス＝体格指数）を計算してみましょう。

＜BMIの計算式＞

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

※身長はmで計算します。160 cm = 1.6m

例：体重 55kg、身長 160 cmの人なら、 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$ (BMI)

BMIは肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。

国が定めた日本人の食事摂取基準（2020年版）では、目標とするBMIの範囲を

18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

と記しています。（男女共通、BMIの範囲は参考として使用するもの）

あなたが思う「目指したい体重」は、あなたの健康を支えるものとして適切でしたか？

体重を1kg減らすには？

体重1kgに含まれる脂肪の量は約700g。エネルギーに換算すると約7,000kcalになります。食事と運動で、毎日230kcalを減らすと1か月で1kgの減量を達成できる計算になります。

$$7,000 \text{ kcal} \div 30 \text{ 日} = 230 \text{ kcal}$$

＜100kcal分の食品と運動の例＞

スポーツドリンク(500ml)1本	ビール(350ml)2/3缶	
缶ボトルコーヒー(260ml)1本	豚肉	バラ肉30g
サイダー(500ml)1/2本		モモ肉60g
クッキー(15g/枚)2枚		ヒレ肉85g
せんべい(15g/枚)2枚	マヨネーズ(大さじ1強)15g	
板チョコ(50g/枚)1/3枚	※運動は40代のエネルギー消費	

ラジオ体操	男性31分、女性39分
普通歩行	男性51分、女性65分
急ぎ足	男性31分、女性39分
階段上り下り	男性16分、女性20分
サイクリング	男性31分、女性40分

