

食事と体重の関係

体重測定は、健康状態をチェックする一番身近な方法です。太り過ぎだけでなく、やせ過ぎにも気をつけましょう。

ステップ 1

- * まず、自分の体重が多いのか？少ないのか？確認してみましょう。
- * 太っているかどうか調べるためにBMI(肥満度)を出してみましょう。
(BMIとは、一般的に使われる、体重と身長バランスから肥満度を求める方法です)

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

あなたのBMI = ()kg ÷ ()m ÷ ()m = ()

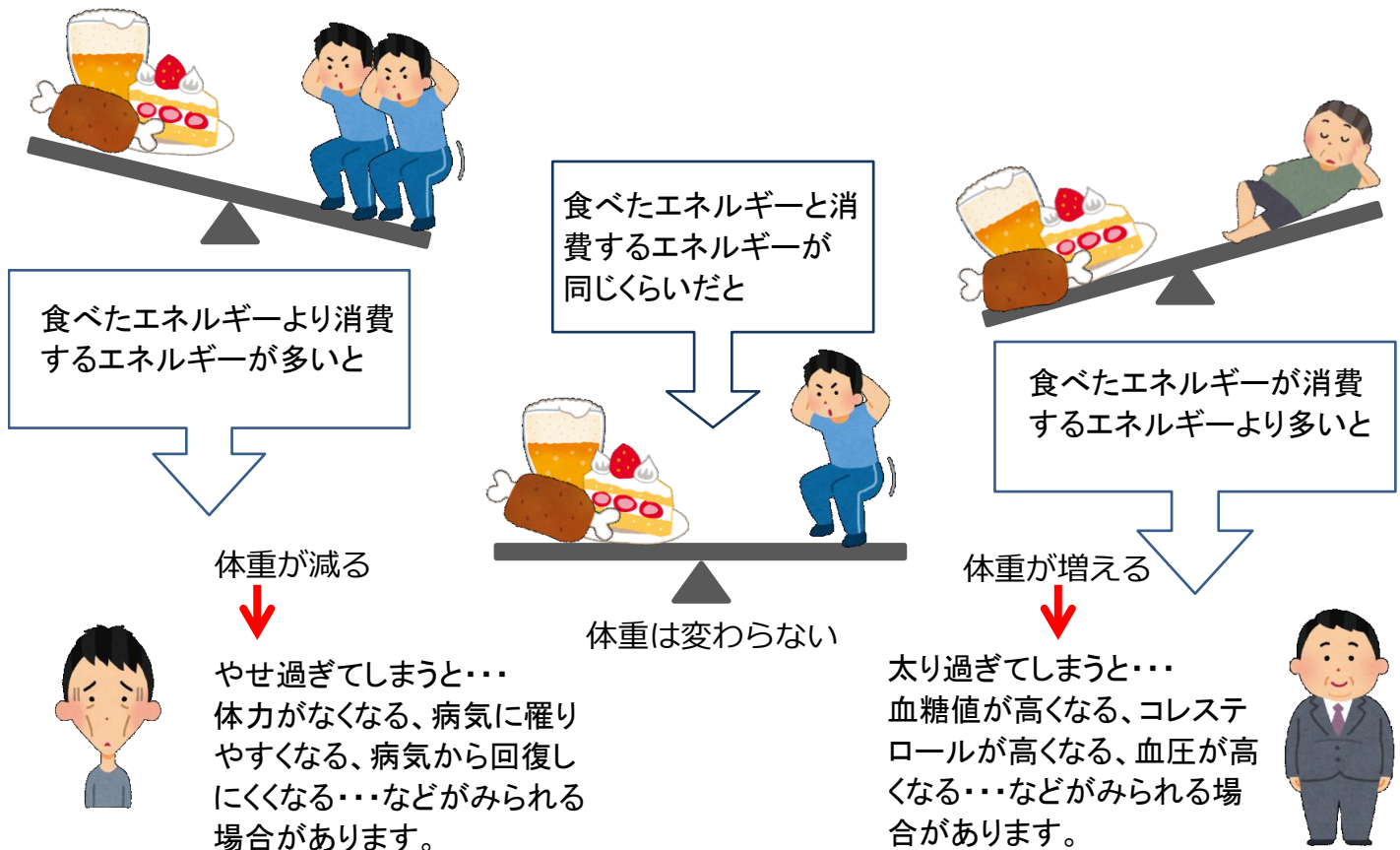
BMIが	やせ	標準	肥満
	18.5未満	18.5以上～ 25.0未満	25.0以上

標準体重でも、体脂肪率が多い方は...

- 摂取エネルギー(カロリー)を減らすのではなく、食べている内容を見直す
- 筋肉を維持するために、続けられる運動をする... など、してみましょう。

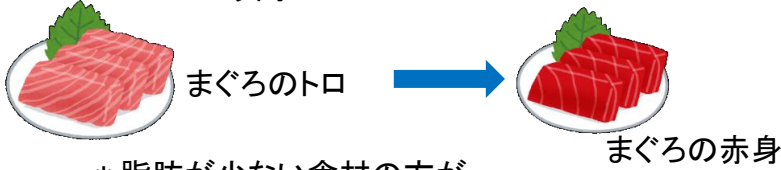
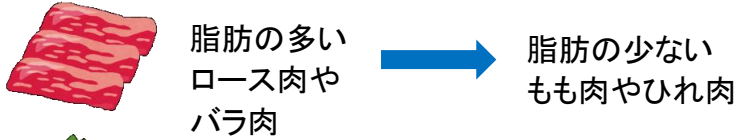
ステップ 2

どうして太るの???



ステップ 3 材料の選び方、調理方法、食べ方でエネルギー（カロリー）ダウン

① 食材選びで・・・



* 脂肪が少ない食材の方が、低エネルギー(カロリーが少ない)です。



野菜・海藻・きのこ



低エネルギーの食材なので、上手に使ってボリュームアップに。特に根菜類はかみごたえがあり、満腹感が出ます。



野菜は一食につき、生野菜なら両手に一杯、温野菜なら片手に一杯を目安にたべましょう！！



菓子類・アルコール類



甘い飲料やお菓子、アルコール類は体内で脂肪に変化しやすいので、体脂肪が気になる方は、時々にしきましょう。

② 調理方法で・・・



茹でる・蒸す・網焼き・レンジ調理



フッ素加工等の油が少なく済むフライパンで焼く



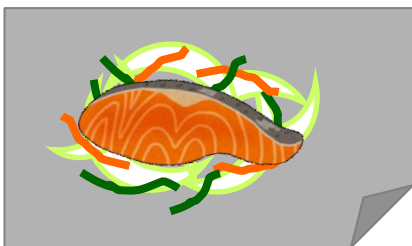
炒める



揚げる
(素揚げ<唐揚げ<天ぷら・フライ)

ステップ 4 ヘルシー料理に挑戦！！

《残り野菜で包み焼き》



① 冷蔵庫にある、野菜やきのこを細く切る。じゃが芋など、火が通りにくい物は電子レンジで軽く加熱しておく。

② アルミホイルを全体が包めそうな大きさに切り、①の野菜を広げる。魚(肉)の切り身を上にのせ、軽く塩、こしょう、酒をふる。

③ ②を包んで、フライパンに置き、蓋をして弱火～中火で蒸し焼きにする。

④ 火が通ったら、アルミ箔を開き、ポン酢、胡麻ダレなど、お好みのタレをかける。

* アルミホイルの代わりに、クッキングシートを使えば電子レンジでもOK！

タレ
いろいろ・・・

マヨネーズ+プレーンヨーグルト+カレー粉

ポン酢+刻んだ(すりおろした)香味野菜+胡麻油

ケチャップ+ウスターソース+粒マスタード

液体味噌+みりん+刻んだ香味野菜