

# 肥満を予防・改善する食生活

## チェックしてみましょう



チェック項目	原因	アドバイス
<input type="checkbox"/> まとめ食いが多くありませんか？	食事回数が少ないと、過食になり肥満の原因となります。	食事は3食きちんと食べましょう。
<input type="checkbox"/> 早食いではありませんか？	良く噛んで食べないと満腹中枢が満たされません。	食事はゆっくり良く噛んで食べましょう。
<input type="checkbox"/> ごはんだけ、あるいはおかずだけなど食事が偏っていませんか？	偏って食べることで、空腹になりやすく、間食が増えます。	ごはんとおかずを組み合わせる食べましょう。
<input type="checkbox"/> 間食に菓子類や清涼飲料水をとっていませんか？	菓子や清涼飲料水は、思った以上に高エネルギーです。	牛乳・乳製品や果物、芋類をおすすめします。
<input type="checkbox"/> アルコールを摂り過ぎていませんか？	アルコールはエネルギー過剰やつまみの摂り過ぎなど過食を招きます。	アルコール量は泡盛半合弱または、ビール約500mlが適量です。休肝日も設けましょう。
<input type="checkbox"/> 揚げ物やチャンプルーなどあぶらの多い料理やお菓子をよく食べていませんか？	あぶらは少量でエネルギーが多いです。	オリーブオイルやココナッツオイルなど、体に良いと言われている油も1日大さじ1杯が適量です。
<input type="checkbox"/> 外食、そうざいなど味の濃い料理をよく食べていませんか？	塩分が多い食事をとっていると、高血圧やむくみの原因となります。	外食やそうざい、麺類の汁、漬物等は、意外と塩分が多いので控えましょう。
<input type="checkbox"/> 加工食品(ポーク・ウインナー・ツナ缶・かまぼこ等)よく食べていませんか？	加工食品には塩分やあぶらが多く含まれています。	加工食品よりも生の肉や魚などを使いましょう。

チェックのついた箇所は、原因・アドバイスを参考に、ご自身の健康管理にお役立てください。

