

今回のテーマ

～ ごはんを適量食べよう ～

どの食べ方も要注意！！

このようなごはんの食べ方していませんか？？

日常的に

注意

ごはんの量が
多すぎる



糖質の
摂りすぎになる

肥満や糖尿病などの
リスクが高まる



ごはんの量を減らし、減らした分

注意

お菓子を
沢山食べる



お酒を
沢山飲む



おかずを
沢山食べる



アルコールの
摂りすぎになる

肥満や脂肪肝などの
リスクが高まる



脂質・食塩の
摂りすぎになる

高血圧や脂質異常症
などのリスクが高まる



ごはんの食べすぎも、控えすぎも、生活習慣病の原因に...！
ご自身の体格や身体活動量に合った

「1食あたりの**ごはんの適量**」を意識して食べましょう！



身体活動量		1食あたりのごはんの適量	
		身長150cm	身長170cm
少ない	日常生活の大部分を座って過ごすなど、 静的な活動が中心の場合 	0.8～1.0杯	1.0～1.2杯
普通	主に座って行う仕事だが、 職場内での移動や立って行う作業・接客など、 通勤・買い物・家事、軽いスポーツなどを行う場合 	1.0～1.2杯	1.2～1.5杯
多い	移動や、立ち仕事が多い仕事の従事者、 または余暇にスポーツを行うなど 活発な運動習慣をもっている場合 	1.2～1.3杯	1.5～2.0杯