

栄養バランスを整えて、健康的な食生活を目指しましょう！



適正体重は統計的に人が病気になりにくい状態とされており、BMIが18.5～24.9の範囲内です。
(BMIは身長と体重のバランスを判断する指標)



『 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ 』

身長165cm、体重60kgの人なら
 $60 \div (1.65 \times 1.65) = 22$

| | | |
|--------|-----------|--------|
| やせ | 普通 | 肥満 |
| 18.5未満 | 18.5～24.9 | 25.0以上 |

栄養バランスを整えるコツ

主食 **主菜** **副菜** が
(ご飯、パン、麺など) (肉、魚、卵など) (野菜や海藻類など)
揃った食事を心がけましょう◎

シーン1 レストランなどで外食する時

- ① 定食を選択する
- ② 単品メニューに副菜をプラスする
 - 親子丼 + 野菜の小鉢や 具沢山みそ汁
 - パスタ + サラダと ゆで卵

シーン2 コンビニやスーパーを利用する時

主食・主菜・副菜を組み合わせる

例
主食・主菜・副菜のすべてがそろうように選びましょう！

サラダチキン ミックスサラダ

シーン3 家で調理する時

調理法が重複しないようにする
バランスの良い組合せ (例)

千切りキャベツ + からあげ かぼちゃ煮

揚げ物ばかりの料理では脂質が多くなり、栄養バランスが偏る原因になります

栄養バランスを整えて適正体重を目指しましょう！

➡ 隣の面でBMIを確認しましょう ➡

↑ BMIが25.0以上の方 ↑

- 糖質・脂質の摂り過ぎは、身体への脂肪の蓄積につながります。
- 「主食」「主菜」の割合が多すぎないように気をつけましょう！
- 食物繊維が豊富な「副菜」の割合を増やすと食べ過ぎを予防できます。

おすすめの料理

おすすめは

- ①野菜
- ②大豆製品
- ③肉や魚 (脂少なめ) など

きんぴらごぼう 冷ややっこ

ポイント

- 野菜でしっかり食物繊維とビタミンを補給！
- 脂質の少ない主菜 (大豆製品、肉：ヒレ、ささみ、魚：タラ、カレイなどの白身魚) を意識してとりましょう！

作成：天使大学 栄養学科4年
監修：天使大学 地域栄養活動演習
実施：北海道

のりしろ

のりしろ

のりしろ