



# 太りにくい生活習慣

## 質・量のバランスを意識しよう

主食・主菜・副菜を 組み合わせよう	野菜をたくさんとり 100gの目安 目標は 350g	
<b>穀</b> お米、パン、麺類 <b>主菜</b> 魚、肉、たまご <b>副菜</b> 野菜、いも、海藻	1個 1/2本 1/2株 1本 1/2個 1個 果物を毎日とり 100gの目安 目標は 100g	
<b>朝食を食べる、間食、夜食を控える、 よく考えて食べることも、肥満予防には重要!</b>		

睡眠時間は  
8時間を目標にしよう

毎日60分以上  
体を動かそう

十分な睡眠をとることは、  
生活リズムを整えることが大切。

「朝、決まった時間に起きる」  
「寝るの30分前」を  
心掛ける。

夕方や夜の時間が忙しければ、  
運動の日を解消や風邪予防  
にも効果的。

無理なく楽しむ運動習慣を  
身につける。



生活習慣病と大きく関わる肥満。  
肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。  
例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を  
変えるのは大変です。今から「太りにくい」生活習慣を作っていきましょう。

適正体重を計算してみよう?

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

(例) 体重55kg、身長160cmの場合:  $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.5$

### 肥満チェック

肥満とは体に余分な脂肪がついた状態です。  
肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り維持することが大切です。

### 生活習慣チェック

「太りにくい」生活習慣ができていないか確認してみましょう。

- |                          |                          |                       |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Yes                      | No                       |                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 食事は3食規則正しく食べている       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 食べ物の好き嫌いはありません        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | いつも食べている物の栄養について知っている |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 時々体重を言っている            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 寝る時間、起きる時間を決め守っている    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | スマホやゲームは時間を決めて        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 天気のいい日は外で遊ぶことが多い      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 運動やスポーツなど体を動かすのが好き    |

