

食欲の秋こそ

# 毎日体重計に乗る習慣を身につけましょう！

秋は美味しいものが多く出回るので、つい食べ過ぎてしまう季節です。そんな今こそ体重を気にしてみませんか？毎日体重をはかり、記録することで自然と食べ過ぎ防止につながります。毎日決まった時間に同じ条件(朝、お手洗いを済ませた後がベスト)で測定するのがよいでしょう。100g単位まで測定できるデジタル体重計が便利です。

自分の**適正体重**の目安を計算してみましょう。

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※もともと病気になる確率が低い健康的な数値をあらわしています。

例) 身長170 cm の方の場合…  $1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \times 22 = 63.6(\text{kg})$

※身長を cm から m に直して計算します。



体重1kgは7000kcalに相当します。太るのもやせるのも食事量と活動量(運動)のバランスで決まります。はかる習慣を身につけて上手に体重をコントロールしましょう。

【問合せ先】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上2034 TEL 0233-29-1267

## 太らないための食事術 7か条

出来ることから実践してみましょう。小さな積み重ねが大きな効果に！

### 楽しく食べる

楽しい食事は心も満たされます

### 腹八分目におさめる

食べ過ぎを防ぎます

### 間食はなるべくしない

1日にシュークリーム1個分(約240kcal)多く食べると1ヶ月で体重が1kg増える計算に！

### 1日3回きちんと食べる

食事を抜くとかえって太りやすくなります

### ゆっくりよくかんで食べる

満腹感が得やすくなります

### 夕食は早い時間に済ませる

寝る3時間前までに済ませましょう

### 副菜を1日で5～6品食べる

副菜1品は小鉢1つ分を目安とします  
野菜、海藻、きのこなどのおかずを食べるようにしましょう



意識をカエル

【問合せ先】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上2034 TEL 0233-29-1267