



ならの 食育歳時記 ～ 創刊号～

知って納得、やっておいしい！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。

冬太り対策！

食べるダイエット



年 年末始は忘年会やクリスマスパーティー、お正月、新年会などごちそうを口にすることが多く、食べ過ぎやすい季節ですね。「食べ過ぎでちょっと体重が増えてしまった…」なんて人もいるのではないのでしょうか？！

今月は、“冬太り対策”特集です。今年もおいしく食べて心身ともに健康な1年にしましょう。

ステップ1

CHECK

～今の自分を知りましょう～

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

BMI(Body Mass Index)は体格指数で肥満度を判定する基準です。

BMI18.5未満	やせすぎ
BMI18.5以上25未満	正常域
BMI25以上	肥満

体脂肪率 %

男性	女性	
10%未満	20%未満	やせすぎ
10%以上20%未満	20%以上30%未満	正常域
20%以上25%未満	30%以上35%未満	軽肥満
25%以上	35%以上	肥満

体脂肪計の機種によって基準が違ふことがあります。詳しくはお使いの機種をご確認ください。

● 食習慣 かんたんチェック！

○× 食事を抜くことがある。

欠食など不規則な食習慣は栄養不足、逆にまとめ食いによる肥満の原因になります。

○× おなかいっぱいにならないと満足しない。

満腹しないと満足できない人は食べすぎになる危険性大です。

○× 早食いである。

満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいカロリーオーバーになりやすい。

○× おやつは毎日欠かさず食べる。

おやつは高カロリーのものが多くカロリー過多の原因になります。

○× 菓子パンやドーナツで食事を済ませることがある。

菓子パンやドーナツは食事ではなくお菓子です。食事の時にパンをとるなら甘くないパンにサラダや卵などの副食を組み合わせて。

○× あまり野菜を食べていない。

栄養バランスの偏りが心配。1日5皿が目標です。

○× 油を使った料理が好きでよく食べる。

油料理は煮物・焼き物などの調理法に比べて高カロリーです。

○× アルコールは毎日欠かさず飲む。

アルコールは高カロリーな飲みもの。1日の目安は日本酒なら1合、ビールなら500ml程度。週に2日はアルコールを飲まない日(休肝日)を作りましょう。

○× 果物を毎日たっぷり食べる。

果物は1日200g程度が適量。食べすぎはカロリーオーバーの原因になります。

○× うす味の料理はなんだか物足りない。

濃い味付けはご飯が進み食べ過ぎのもとです。また塩分糖分の摂り過ぎにもつながる危険があります。



の数が 0個

まずは一安心。
油断せずにこのペース
を守りましょう！

の数が 1～3個

もう一息で安全圏。
チェックのついたところ
を見直してみましょ
う！

の数が 4個以上

生活習慣病へ一直線？
かかってからでは遅い
ですよ。
今すぐ対策！さっそく
ステップ2を実行。

食べるダイエットの極意

其の一 朝・昼・夕きちんと 3食たべるべし

其の二 嗜好品(お菓子・アルコールなど)は控えめにすべし

其の三 低カロリー食材(野菜・きのこなど)を上手に活用すべし

「きちんと」とは主食(ごはん・パン・めんなど)・主菜(魚・肉・卵・豆腐などの料理)・副菜(野菜を中心にした料理)を組み合わせた食事を規則正しくとることです。

それではいいは実践へ！

できるところから行動を変えてみましょう。次の工夫を参考に何か1つ取り組むことを具体的に決めましょう。

よくかんで味わって食べる



満腹中枢が刺激されて満腹を感じやすくなる。精白米だけでなく雑穀や玄米を加えると自然とかむ回数が増えます。

食
べ
る
と
き
の

お菓子の買い置きをしない

買い置きをするとつい食べすぎてしまいがちに。必要な量だけ買うのがオススメです。



食事の時は野菜料理や汁物から食べる



低カロリーで食物繊維の多い野菜料理はよくかむので満腹感を得やすいおかずです。汁物も最初に飲むことで空腹感が落ち着いて食べすぎを防ぐことが期待できます。

工

夕食が遅くなる時は量を減らして

夕食が遅くなる時は、食べ過ぎると翌朝に食欲がでにくく朝食の欠食の原因に。朝食は仕事や学習の能率を上げる、排便習慣がつくなど大切な役割ももっています。



夫

おかずの組み合わせを見直す



肉や魚と豆腐や卵など主菜が重なると、たんぱく質や脂質の摂りすぎに。主菜1品と野菜料理（副菜）を1～2品、汁物の組み合わせがバランスのよい組み合わせ。

運
動
の

歩くときは 大きな歩幅で早足で



だらだら歩きよりも消費エネルギーUP

階段は無料の エクササイズマシン



できる人は階段を使いましょう。健康にも環境にもやさしい。

電車で、キッチンで、 いつでもどこでも気軽に 筋トレ



お尻の筋肉に力を入れて。つま先立ちでかかとを上げ下ろし、など。

夫

20日ならウォーク

「1人で運動はつまらない!」というあなたにおススメ。

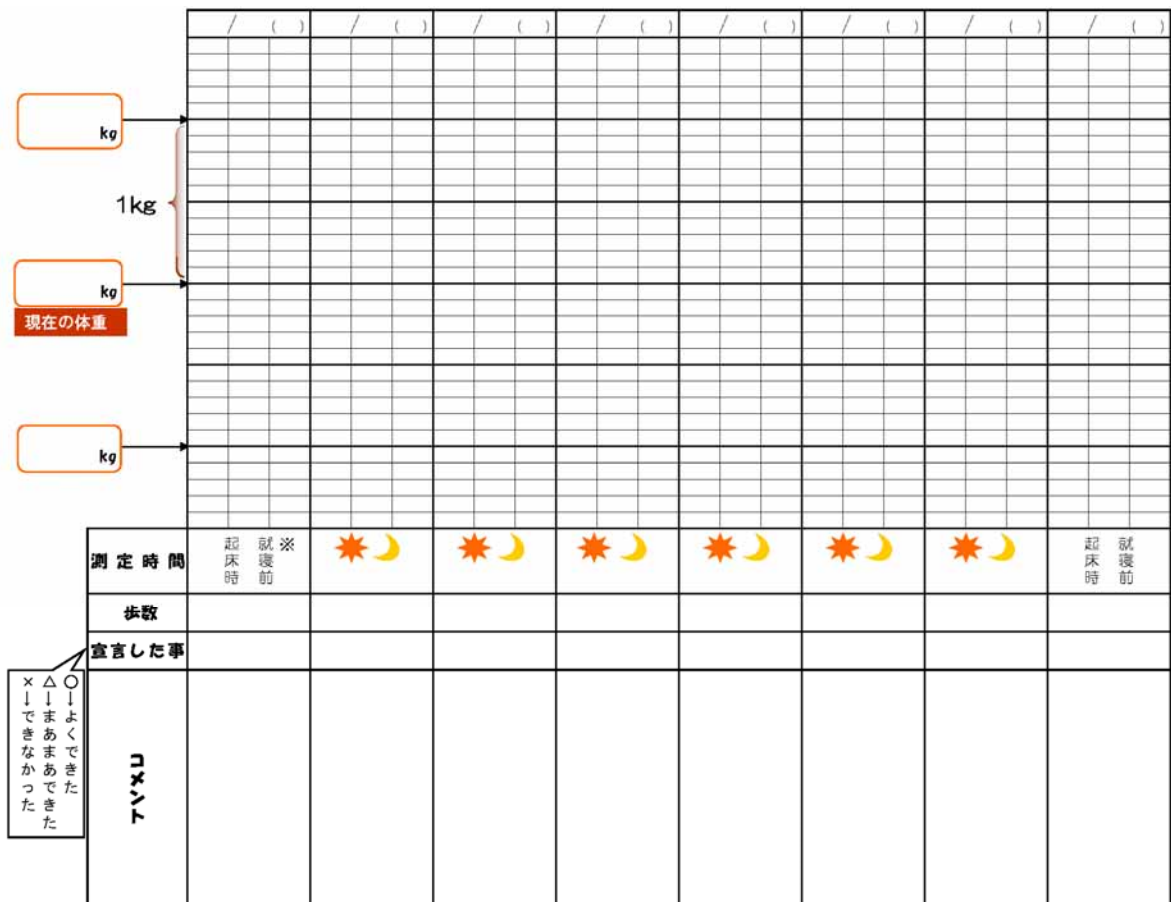
お問い合わせは奈良市健康増進課(0742-34-5129)

ステップ3

RECORD

～記録してみよう～

ステップ2でやってみることが決まったら、まずは1週間やってみましょう。そして朝起きた時、就寝前に体重を測りグラフにつけ、目標への自己評価を記入しましょう。



簡単低カロリーレシピ

にんじんじゃこサラダ

カミカミメニューでおなかも満足 ♥

48 kcal
(1人分)

材料 (4人分)

にんじん・・・2/3本(100g)
玉ねぎ・・・小1個(120g)
わかめ・・・30g
じゃこ・・・30g

ドレッシング

A { だし汁・・・大さじ1
醤油・・・小さじ2
酢・・・小さじ1
ゴマ油・・・小さじ1



作り方

にんじんは千切りにしさっとゆがく。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、ざるにあげて水をきる。
じゃこは、フライパンでさっとからいりする。
わかめを一口大に切って器に敷き、にんじん・玉ねぎを盛り付け、その上にじゃこをのせる。
Aの調味料を混ぜ合わせ、 にかけて出来上がり。

発行 奈良市保健所保健総務課
電話 0742-23-6171
発行日 平成22年1月12日

奈良市食育推進計画