

✓ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

➡✗ **体重の変化**を見れば、分かります。

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



「ちょうどよい」体型の目安は？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5～24.9 (kg/m²)***です！

この範囲内の人は、そうでない人よりも**病気のリスクが低い**と言われています。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

※資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

✓ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

➡✗ **痩せすぎは問題あり!**また、いわゆる「**隠れ肥満**」の可能性も…。

Check! エネルギーはとりすぎも、とらなさすぎも問題です!

やせすぎや、無理な「ダイエット」はとても危険!
骨がもろくなるなど、健康問題のリスクを高めます。
特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも
影響があると言われています。

Check! やせていても「**肥満**」?

やせている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、
いわゆる「**隠れ肥満**」の人がいると言われています。

必要なエネルギー量が摂取できていない、
筋肉の材料になるたんぱく質や、筋肉をつくるために必要な
栄養素が不足している可能性があります。

やせていても、偏った食事をしている人は要注意!
しっかり食べて、健康的なカラダを目指しましょう。

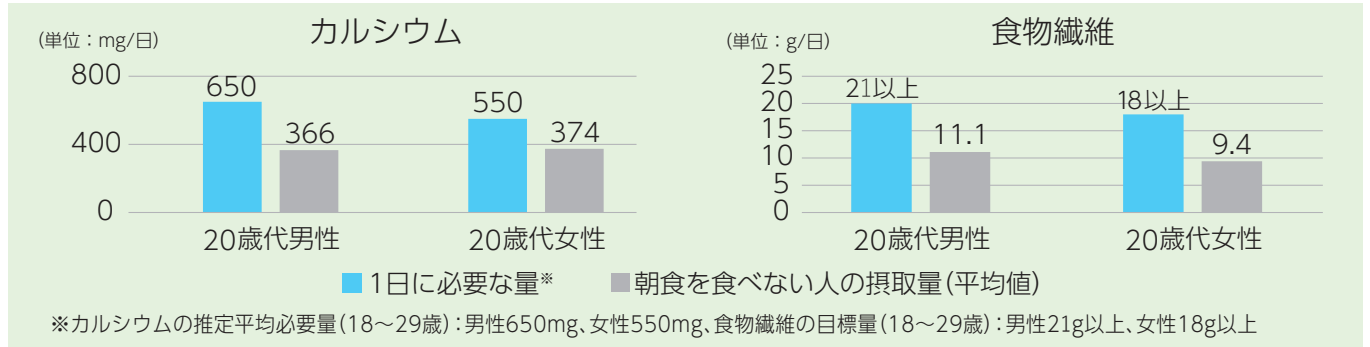
実は「**隠れ肥満**」かも…?



⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。

➡️⚠️ 1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。

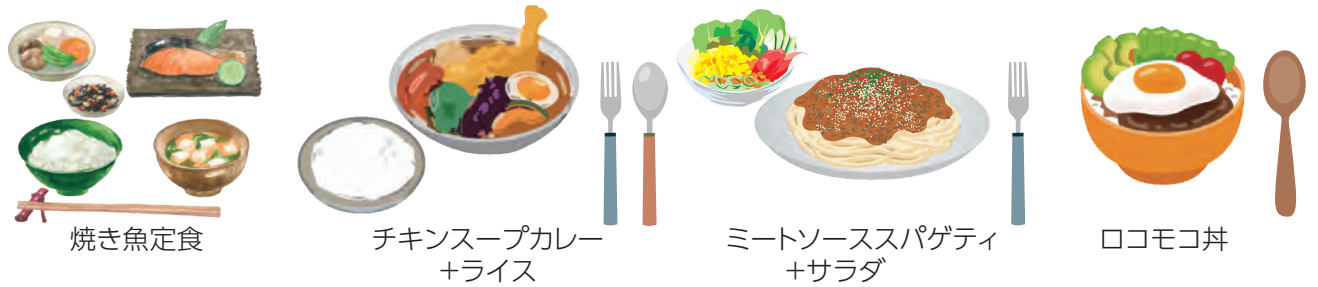
朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。



資料: (1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。

⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



➡️⊙ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫。

栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**を1日2回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。

Check! 1つのお皿に盛り合わせた料理

Check! いろいろな食材を使った料理

