

1分で読める生活習慣病予防のヒント！【食べ過ぎ編】 ～太りにくい食事の選び方をお伝えします～

体重維持のためには不可欠な「運動」をする時間がつくりにくい、働き世代の皆様だからこそ、毎日食べるものを振り返り、太りにくい食べ方を取り入れてみませんか？

あなたの1食当たりの必要エネルギー量を知りましょう！

現場作業員 身体活動レベルⅡ（普通）

【男性】
約850kcal/食
(約2,650kcal/日)



【女性】
約600kcal/食
(約2,000kcal/日)

事務職 身体活動レベルⅠ（低い）

【男性】
約700kcal/食
(約2,300kcal/日)



【女性】
約520kcal/食
(約1,700kcal/日)

※必要エネルギー量は年齢により多少異なります。



約500kcal 約450kcal

カロリーオーバーになりやすい
栄養バランスの偏り



約500kcal 約30～100kcal 約200kcal

食べ応えあり + 栄養バランス

※男性のみ
サラダ等のカロリーによって調整

～食べ過ぎのイメージと手軽に試せる対応策～



毎日200kcalオーバーを1年続けるとどうなると思いますか？

(一日の必要エネルギー量をほぼ毎日200kcal超過し、運動不足の状態が続いた場合の例です。)

1日の適量エネルギー



3食 間食



200kcalオーバー



又は

1年続けると...



体重+10kg

体重を1kg減らすためには、1か月間毎日約30分のウォーキングが必要なので、

良く食べるもの（間食やジュース）を変えるだけ！

お手軽
対策！

(例) アイスクリーム → アイスキャンディー



カロリー半分以下！
(100kcal以上カット)

いつの間にか+10kgとならないように、まずはカロリーを気にすることからはじめましょう！