

<食事2>

現在の日本人は食べすぎ！しかも食べたい物を好きなだけ
選択できる。そうすると栄養バランスもくずれて、肥満や
生活習慣病に陥りやすくなります。

① 食事のとりかた

朝昼晩3食とること

一日の運動量を考えると朝昼しっかり夜少なめが理想

夜は寝るだけなので余ったエネルギーが脂肪に変わりやすい

脂肪が血管に溜まると動脈硬化、カラダに溜まると肥満により

糖尿病や腰・膝の整形疾患のリスクが高くなります。

② 塩分はひかえめに（目標 7グラム/日）

塩分を摂りすぎると血圧が上がります。

食塩は1日10グラム以下で目標は7グラムです。

（ラーメンはスープをふくめて約5グラムの塩分があります）

③ 食べるときの注意

麺類のスープは飲まない

丼もの・インスタント食品はなるべく避ける

つけもの・梅干はできるだけ少なく

よく噛んで、満腹感と吸収を高める

調味料は最小限に（だしや香辛料を利用）

ヒトのカラダは食べ物でできています。

あなたはなにを食べていますか？