

肥満

と

食事

食べたものでつくられている私たちの体は、食べ過ぎれば太り、食べなければ痩せてしまいます。人は身長に見合った体重を保たなければ、病気にかかりやすくなります。特に、多くの人が悩む肥満は、生活習慣病を招く大きな原因の一つです。健康のためにも、適正な体重を保つことが大切です。

そこで、何をどのくらい食べるべきか、自分の手を使ってはかる「手ばかり測定法」というものがあります。

### 1. 主食

ごはん→手のひら茶碗で毎食1膳

パン→広げて手の厚み

※うどん、そば、スパゲティはごはんと同じ量



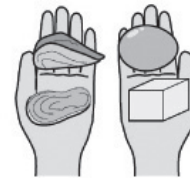
### 2. たんぱく質

魚 →指4本の広さ分、厚さは手の厚み

肉 →手のひら分、厚さは手の厚み

卵 →指分

豆腐→手のひら大、厚さは手のひらの2倍



### 3. 野菜

野菜→両手3杯が1日分（350g）

両手1杯が約100gです。朝昼夕の3回食べるように心がけましょう。



100g



### 4. 果物

果物→両手で輪を作って、一つ分

※果物にはビタミンが豊富に含まれています。一方、糖質も多く含まれているので、食べ過ぎは中性脂肪を上げ、肥満につながります。



人差し指と親指の輪の中に入る 果物類

### 5. 油、間食

油、間食→1日に、親指と人さし指の一つ分の輪まで

※油は、バター、マーガリン、マヨネーズ、サラダ油の合計の量です。

間食も輪一つ分ならいいですが、夕食後は体を休ませる時間ですので、控えるようにしましょう。



毎日の食事の量と比べてみていかがでしたでしょうか。手ばかり測定法は一つの目安です。毎日の食事量を見直すための、一つの参考にしてください。