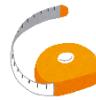


立山町メタボ予防通信⑤～食事編（主食・おかず）～

「脱メタボ大作戦～今日から始める健康づくり～」

町では特定健康診査の結果、メタボ該当者や予備軍と判定された方を対象に特定保健指導を行なっています。利用された方の生活習慣を一緒に振り返ってみると、ご飯や間食の摂り過ぎなど食生活の問題に気づかれる方がおられました。みなさんの食生活はいかがですか。ごはんを食べ過ぎて体重が増えている方はまずは、ご飯を一口減らしてみましよう。

ご飯の量を減らすためのポイント



1. 毎食「ご飯 1 口」を減らすと
ご飯 1 口分（約 15 g）はおおよそ 24kcal
 $24\text{kcal} \times 3 \text{食} = 72\text{kcal}$

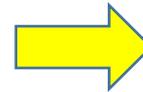
➡ 1日に 72kcal のマイナス

人の脂肪 1 k g = 7000kcal
 $7000\text{kcal} \div 72\text{kcal}/\text{日} = 97.22 \text{日}$

➡ 約 3 カ月で 1 k g の減量



1 年続けると 4 k g の減量



体重 1 k g の減量は
腹囲 1 cm の減少に相
当します。

2. ごはん茶碗の工夫

ご飯を減らすと物足りないと感じますが、ごはんの量を多く見せるために

- 大きい茶碗を小さめのものに変える



- 底の丸いものより狭くなっている形のものに変える

裏面も、ご覧ください