

メタボを予防する

食生活のポイント

① 1日3食、規則正しい食事リズムにしましょう

◇朝食をしっかり食べられるよう、夕食は就寝の2～3時間前に済ませましょう

② 主食・主菜・副菜をそろえましょう

◇1日のうちに下の5つのグループ全てをとりましょう

主 食	主 菜	副 菜	牛乳・乳製品	果 物
3食均等に	1日3皿程度	1日350g	牛乳なら コップ1杯程度	握りこぶし 1個分程度 りんごなら半分
				
ごはん・パン（時々）	肉・魚 卵・大豆料理	野菜・きのこ 海藻・いも（少し）		

- ・LDL(悪玉)コレステロールが高い場合は、肉、卵を減らし、青魚、大豆を増やしましょう
- ・1日に小鉢5皿分の野菜をとりましょう。

③ 食事の量は腹8分目にしましょう

◇お皿に盛るときは1人分にしましょう

◇おかわりをするときには1～3分間の中休みを入れましょう

◇まずは1口残すようにするなど食べ過ぎを防ぎ、腹8分目にとどめましょう

④ 夕食は揚げ物や粉類(めん類、お好み焼きなど)を控えましょう

◇炒め物は1食に1品、1日に2品までにしましょう

◇あぶらっこい料理には、低脂肪の料理をくみ合わせましょう

◇夕食を就寝の2～3時間前までに済ませましょう

⑤ 塩分を控えめにしましょう

◇塩分を多く含み、食欲を増して食べ過ぎにつながりやすい料理に気を付けましょう

◇漬物、佃煮、干物、鍋物、味付けの主食(味ごはん、チャーハンなど)は量を控えめにするか、回数を少なくしましょう

⑥ お菓子は週に3日以下、食べるなら夕方までに済ませましょう

◇食べるなら洋菓子より和菓子を少量にしましょう

◇甘い飲み物(ジュース、清涼飲料水)は止めましょう