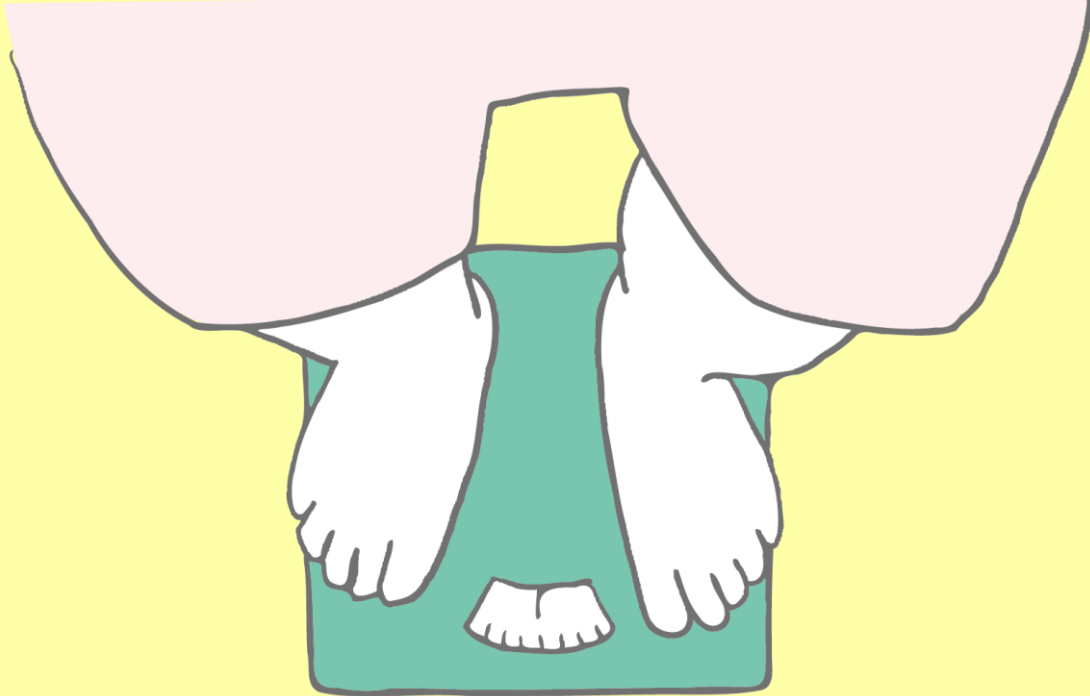




正しい体重のはかりかた

新年度の健康管理の1つとして、毎日の体重測定をお役立てください。
体重は健康状態のバロメーターの1つです。肥満だけでなくやせすぎも問題となります。測定の際は3つのポイントをおさえましょう。

測定は1日1～2回

朝は排尿後の朝食前、晩は排尿後の就寝前に測定。毎日条件※をそろえてはかりましょう。

※飲食後や便秘時、測定時着用している衣服の重さ等で体重は変動します。

1日2回が難しい場合には、まずは朝の測定からはじめてみましょう。

デジタル体重計がおすすめ

100g単位ではかれるデジタル式は正確に計測ができ、グラフ化もしやすいです。

スマートウォッチや体重管理アプリなどと連動させるとより管理しやすく、体調管理も身近に。

体重をはかれなかったら翌日もOK

1度や2度記録ができなくても次の日でできればOKです。
はからなくなってしまうことが問題なので、長い目で続けていきましょう。

1

主食・主菜・副菜のバランスが整ったメニューを選ぶ

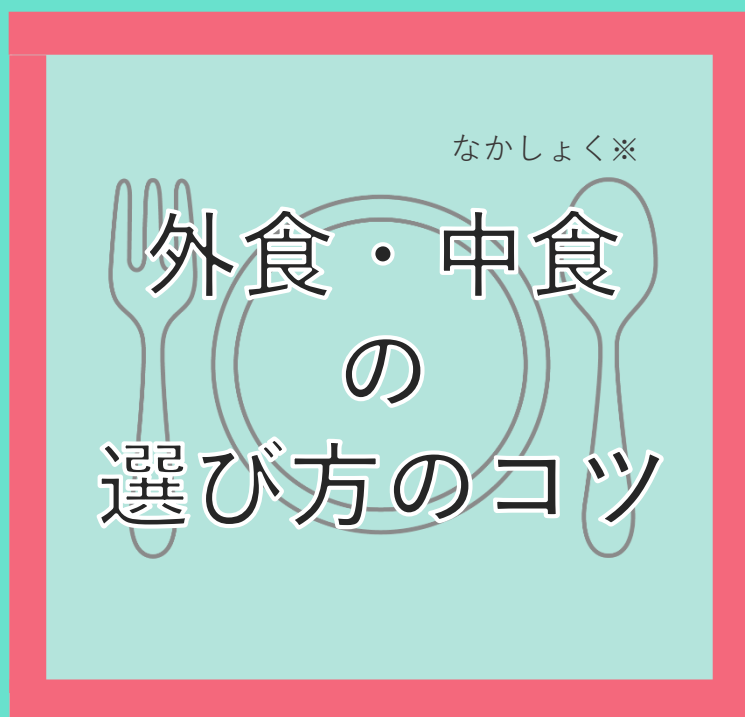
例 パスタや丼ものの単品 → サラダや煮物など野菜の一皿を追加 定食や幕の内弁当へ

2

野菜の摂れるメニューを選ぶ

例 素うどん → おろしそばに

チャーシュー麺 → 野菜たっぷりタンメンに



※ 中食とは、お弁当や惣菜など、家庭外で調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。

3

こってり系よりもあっさり系を選ぶ

カロリーは、揚げ＞焼＞生＞蒸の順に高くなります。調理方法にも着目！

例 アジフライ → 刺身（まぐろの赤身） 約200kcal減

4

主食が多いものはカット

外食であれば、最初から少なめに注文 夜遅めのご飯は150g～200gに減らす

コンビニエンスストアやスーパーなどのお弁当や惣菜、
外食店のデリバリーを利用する際も同様にコツを実践してみましょう！

栄養素やエネルギー量のバランスを調整しましょう。
メニュー選びのコツを活かし、

外食や中食では量が多く味付けが濃くなりがち。
また単品メニューでは野菜不足になりやすいことも。

飲みすぎ対策

春は歓迎会やゴールデンウィークなどの連休もあり、

つつい楽しく飲み過ぎてしまうことも。

飲みすぎによる体への影響を最小限に、楽しい時間をお過ごしください。

飲酒はお食事やおつまみと一緒に

胃の中に食べ物があるとアルコールの吸収速度が落ち、
血中アルコール濃度や血糖の上昇速度が緩やかになります。

※のラーメンやスイーツに注意

飲んだ後はラーメンや甘いスイーツが食べたくなるものですが、高脂肪・高塩分（糖分）で
カロリーが高いものが多いので、特に飲酒後、寝る前の摂取はひかえていきましょう。

アルコール度数が低いお酒を選ぶ

アルコール濃度の濃いサワーなどのいわゆる『ストロング系』は、特に長い時間飲む場合、
飲みすぎによるアルコール依存症や様々な生活習慣病のリスクが高くなりお勧めできません。
アルコール度数9%500ml缶の場合のアルコール量は、テキーラのショット4杯分！
飲みすぎると非常に危険なため注意が必要です。



イベントや連休中の楽しい時間は、飲酒時間も長くなりがち。
焼酎やウイスキーなどは普段よりも多めの水やお湯で割るなど
体内に入るアルコール量を調整しましょう。

