

## ～糖尿病予防のための食生活～

### 1. 自分の体調チェックしましょう！

自分の体重を知ることから始めましょう。

自分の体重が、標準範囲なのか肥満なのか確認することが大切です！

#### ○肥満度チェック

BMI(ボディー・マス・インデックス)とは、自分の体重が標準的かを見るものです。

BMI(ボディー・マス・インデックス)の標準数値は22です。

求め方は、

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

判定方法:

18.5未満＝低体重(やせ過ぎ)

18.5以上25未満＝普通体重(標準)

25以上＝肥満

#### ○標準体重

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

### 2. 正しい食生活を心がけましょう！

糖尿病の原因は、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足です。

自分の食生活を見直し、正しい食生活を身につけましょう。

#### ○食事

①3食きちんと食べる。

②野菜は1日5皿食べる。

③間食や夜食は摂り過ぎない。

④甘いもの・脂っこいものを食べ過ぎない。

⑤薄味に慣れる。

⑥自分に合ったエネルギー量を知る。

⑦バランスのよい食事をする。

1日に必要なカロリー量

標準体重×カロリー数値＝1日に必要なカロリー

例)160cmの成人の方

標準体重＝1.60(m)×1.60(m)×22＝56.32kg

必要カロリー＝56.32(kg)×25～30＝

1,408～1,690kcal

#### ○運動

①1日20～30分程度運動する。

②1日1万歩を目標にする。

③運動を習慣化する。(ストレッチや軽運動でもよい)

#### ◆◆カロリーを知りましょう！◆◆

<間食>

ショートケーキ

1個 100g



340kcal

角砂糖 約5個分

大福もち

1個 70g



165kcal

角砂糖 約2個分

<果物> 果物は1日80kcalを目安に食べましょう。

りんご

中1/2個



ぶどう

10粒



みかん

中2個



バナナ

中1本

