

✓ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

➡✕ **体重の変化**を見れば、分かります。

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



「ちょうどよい」体型の目安は？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5～24.9 (kg/m²)**※です！

この範囲内の人は、そうでない人よりも**病気のリスクが低い**と言われています。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

※資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

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

✓ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

➡✕ **痩せすぎ**は問題あり!また、いわゆる「**隠れ肥満**」の可能性も…。

Check!

エネルギーはとりすぎも、とらなさすぎも問題です!

やせすぎや、無理な「ダイエット」はとても危険!

骨がもろくなるなど、健康問題のリスクを高めます。

特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも影響があると言われています。

Check!

やせていても「肥満」?

やせている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、いわゆる「**隠れ肥満**」の人がいるといわれています。

必要なエネルギー量が摂取できていない、筋肉の材料になるたんぱく質や、筋肉をつくるために必要な栄養素が不足している可能性があります。

やせていても、偏った食事をしている人は要注意! しっかり食べて、健康的なカラダを目指しましょう。

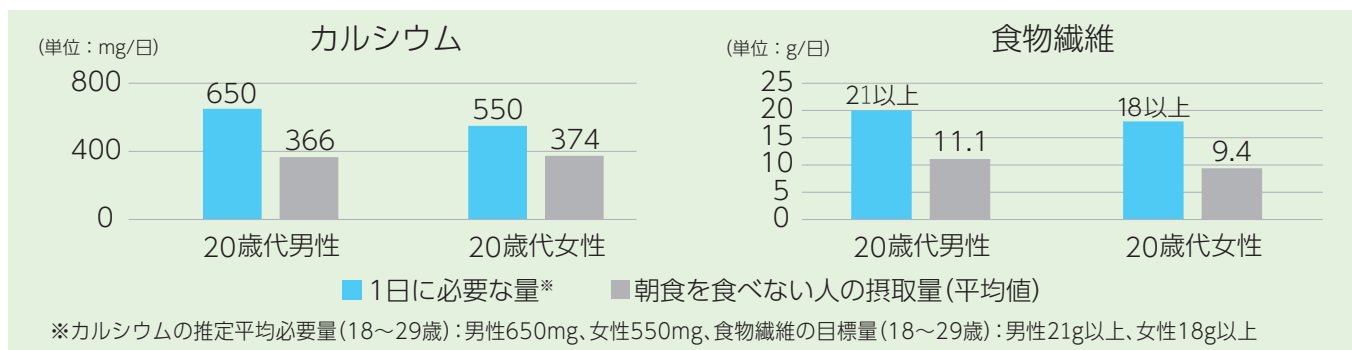


実は「**隠れ肥満**」かも…?



➡️⚠️ 1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。

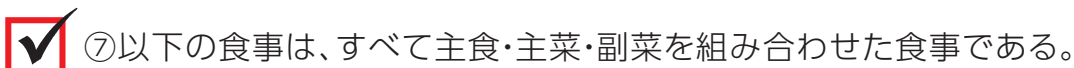
朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことが分かっています。



資料：(1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。
朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。



➡️🔵「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫。

栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる**のがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。

