

食欲の秋

秋は「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。この時期はついつい食べ過ぎてしまい体重や体脂肪が気になる方も多いと思います。健康な体作りのために、食べ過ぎを防止して理想体重を維持しましょう。

～食べ過ぎを防止して適正体重を維持しましょう～

食べ過ぎを防ぐためのポイント

① 自分にあった1日の必要なエネルギー量を知りましょう

腹八分を目安に、ご自分の体格や活動に見合った適量の食事を心がけましょう。

● 標準体重、摂取エネルギー量の算出方法は右記を参照

② 野菜やきのこ、海藻類などを食べましょう

野菜やきのこ、海藻などの低カロリーの料理を毎食摂るようにしましょう。

一番先に食べる事で満足感も出で、食べ過ぎを防ぐこともできます。

③ 良く噛んでゆっくり食べましょう

良く噛むことで満腹感が出てきます。

朝食の方はゆっくり時間をかけて食べましょう。

$$\boxed{\text{標準体重}} \times \boxed{\text{身体活動量}} = \boxed{\text{摂取エネルギー量}}$$

標準体重(kg)=[身長(m)]²×22 身体活動量(kcal/kg 標準体重) (kcal)

身体活動量

25～30Kcal	軽い労作(デスクワークが多い職業など)
30～35Kcal	普通の労作(立ち仕事が多い職業など)
35Kcal～	重い労作(力仕事が多い職業など)

※医師の指示がある方は医師の指示を優先にしてください。



管理栄養士
工藤 麻美



管理栄養士
飯田 凡穂

kikkoman

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100
電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920
<http://hospital.kikkoman.co.jp/>