

肥満予防・改善のための食習慣改善のポイント

肥満症の判定基準（日本肥満学会）

高脂血症・糖尿病・高血圧症などを持っていて、BMIが25以上の者

上記の疾患が無いものは、BMIが26.4以上の者

$$\text{BMI} = \text{身長(m)}^2 \div \text{体重(kg)}$$

【太りやすい食習慣をチェック】

	項目
1	日頃から食事は、食べ過ぎてしまう方である。
2	日頃から食事は残すことが出来ない方である。
3	夕食は、午後9時を過ぎてから食べるが多い。
4	夕食以後に、必ず何かを食べてしまう（果物や菓子など）
5	日頃から、油料理やこってりした料理をよく食べる。

【エネルギーの摂取過剰にならない対策】

食べ過ぎる方は、 食事の1時間前に牛乳やヨーグルトなどの少し糖分を含み、栄養価の高い食品を食べて様子を見てください。一般的には、血糖値が上がることにより、満腹中枢に働きかけて、食べ過ぎないうちに満腹感が得られるようになります。

夕食の遅い方は、 午後7時位に軽い軽食（ヨーグルトや果物などの少し糖分を含んだもの）を食べるようにして、自宅では、食事量を6割程度に減らし、消化の良いものにしてください。

油料理が多い方は、 フライ（トンカツ）には、油の吸収の高いパン粉がついています。フライの代わりに、から揚げにしてください。一口カツは避けて、揚げてから一口大に切り分けてください。てんぷらの食材は、油の吸収の高い“なす”などは避けるようにしてください。
例) 豚ヒレ肉 90g をフライで揚げた場合
一口カツ では約350kcalが、かたまりのままのカツでは約250kcalです。

調理方法によって油の吸収率が変わる?!

【から揚げ】10%



【てんぷら】15%



【フライ】20%



・同様に鉄板焼きを網焼きにするなど調理方法の工夫により同じ食材を用いてもエネルギー量を大幅に減らすことができます。