



## 肥満・血糖値が気になる方のための食事

STEP  
1

### 自分に必要な量(エネルギー量)を知る

エネルギーのとり過ぎは肥満を招いてしまいます!

STEP  
2

### それを1日3食に分ける

食事を抜いたり、まとめて食べたりするのは禁物。  
必ず3食に分配しましょう。

STEP  
3

### 栄養素のバランスを考える

まずは器(皿)でおぼえましょう。  
基本は、主食・主菜・副菜の組み合わせです。

必要エネルギーを計算してみましょう

$$\begin{array}{l} \text{身長} \quad \text{身長} \quad \text{標準体重} \\ \square \text{ m} \quad \square \text{ m} \quad \square \text{ kg} \\ \times \quad \times 22 = \\ \hline \square \text{ kg} \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \text{標準体重} \quad \text{身体活動量} \quad \text{1日のエネルギー摂取量} \\ \square \text{ m} \quad \square \text{ kcal} \quad = \square \text{ kcal} \\ \times \end{array}$$

身体活動量の目安

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



3食に振り分ける

**主菜**

おもにたんぱく源となるおかず  
肉・魚・卵、大豆製品など

**主食**

おもに炭水化物  
ご飯、麺類、パンなど

**副菜**

おもにビタミンやミネラル源となるおかず  
野菜、きのこ類、海藻類など

## 基本が守れないとき、挫折しそうなおきの「お助けメモ」

前ほど食べられなくなり  
物足りない(泣)

### よく噛んで食べる

満腹感が得られます。根菜の煮物など、  
食べ応えのあるメニューを選ぶのもコ  
ツ。

### 一人分ずつ盛り付ける

同じ量でも、血数が増えて見た目の満足  
感がアップ。食べ過ぎ防止にもなって一  
石二鳥です。

外食や市販の食品を  
利用することが多い。  
基本を守るのは難しいよ

### エネルギー量や 栄養成分をCHECK

食品やメニューなどの表示を確認して、  
選ぶ習慣を。

### 和定食スタイルがおすすめ

洋食・中華よりエネルギーが低めの和食  
を。また、単品より主食・主菜・副菜のそ  
ろった定食スタイルがおすすめです。

甘いモノに  
目がないんだよね

### どうしても止められないなら まずは「控える」「代える」 工夫から

食べる分だけ取り分けするなど「控える」  
工夫から始めてみましょう。ふだん使っ  
ている砂糖を、カロリーゼロの甘味料な  
どに「代える」のもひとつの方法です。



監修 管理栄養士 副主任  
加納 まどか

帯広徳洲会病院

〒080-0302 河東郡音更町木野西通14丁目2-1  
TEL(0155)32-3030 FAX(0155)32-3522

急病・急患は24時間診療いたします