

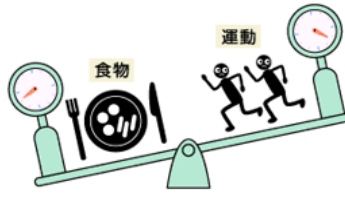
# 食生活を見直そう！！

## 適正な食事量を知ろう！

メタボを予防・解消するためには、自分の体にあった量の食事をとることが大切です。

### <1日に必要なエネルギー量の目安>

年齢	性別	男性	女性
30～40歳代		2,300	1,750
50～60歳代		2,100	1,650
70歳以上		1,850	1,450



**だいし**

1日に必要なエネルギー量は、性別、年齢、身長、体の動かし方(身体活動レベル)などによって個人差があります。

※詳しく知りたい方は、市役所管理栄養士までご相談ください。

## 食事はバランスよく

健康な体を作るためには、栄養のバランスが良い食事をとることが基本！  
主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



1日に350g  
生野菜で両手3杯

### <1回量>

肉	スライス2枚
魚	切身1切れ
卵	1個
納豆	1パック

※1食にどれかひとつ

副菜

主菜

主食

### <1回量>

ごはん	女性：100～150g 男性：150～200g
食パン	1～1枚半
うどん	1玉

※目安として、コンビニのおにぎり1個が100gです。



### 注意事項

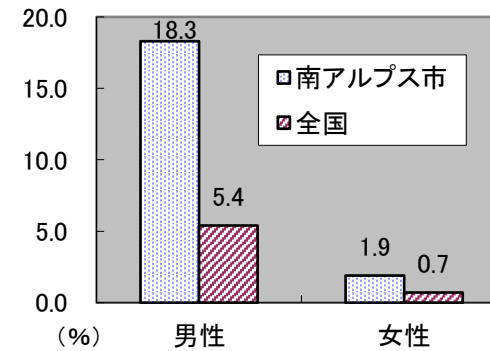
油のとり過ぎはカロリーのとり過ぎにつながります。  
油料理は一食に一品までに！

## お酒はほどほどに・・・

アルコールに含まれる栄養素は、そのほとんどがエネルギー。  
主食代わりにアルコールを飲むことは、食事バランスを崩すもとになります。



### 1日に多量飲酒(純アルコール約60g以上)



南アルプス市は全国と比較して、多量飲酒の人の割合が多いです。

※適度な飲酒量は純アルコール換算で、  
**男性 1日20g 程度**  
**女性 1日10g 程度**

(H20南アルプス市健康実態調査 / H19健康日本21中間評価報告書より)

## 【主な酒類の適量目安】



※女性はこの半分が目安です。

## 間食と上手につきあおう！

間食は楽しみのひとつ。  
でも、食べ過ぎると体重が増えることに…。  
食べる量や内容を考えて上手にとりましょう。

**間食・嗜好飲料・  
アルコールの摂取量は、  
合わせて1日200kcal  
程度にしましょう！**

### <主なおやつのカロリー>

