

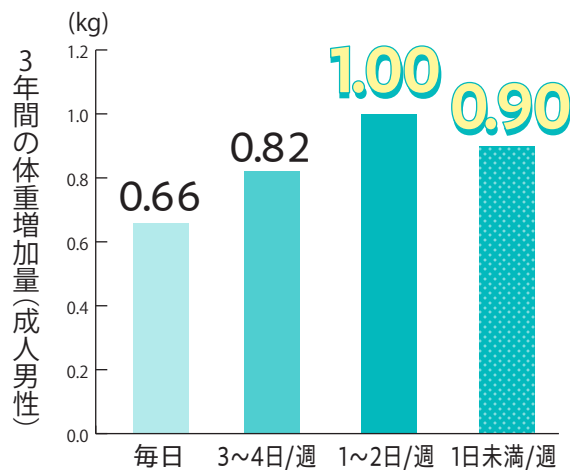
何をするにも健康が資本。脱メタボ！

# バランスの悪い食事は肥満の原因!?



バランスの悪い食事が多いと、  
どうなるの？

主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が低い人は、高い人に比べて3年間の体重の増加量が多かったことが報告されています<sup>1)</sup>。



主食・主菜・副菜のそろった食事を  
1日に2回以上食べる頻度



どうして主食・主菜・副菜のそろった  
食事は肥満になりにくいのか？

主食・主菜・副菜のそろった食事は、栄養バランスがとりやすいという利点があります。主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度が高い人は、低い人に比べて野菜などの摂取量が多く<sup>2)</sup>、また様々な栄養素の適切な摂取につながりやすいという報告があります<sup>3)</sup>。



## こんなことはありませんか？ 例えば・・・



- 食事の色が単調になりやすい
- 品数が少なくなったり、決まった料理や食材を選ぶことが多い
- 野菜のおかずを食べる頻度や量が少なくなりがち

改善のヒントは…



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

1) J Diabetes Investig. 2021;12:763  
2) J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2015;61:55  
3) Public Health Nutr. 2021;24:2618

何をするにも健康が資本。脱メタボ！

# 「これならできる！」から始めよう 食事バランスの改善



忙しくてバランスのいい食事を用意する時間がない。

料理の作り方がわからないし、野菜を買っても食べ切れない。

これまでの習慣を変えるのは難しい！  
確かにそうです。しかし、その習慣も自分で身に付けた習慣です。改善のための  
**5つのSTEP**に取り組んでみましょう。  
新しい習慣を身に付けることができます！

## 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる5つのSTEP

- STEP 1** まずは、今の自分を知る  
(主食・主菜・副菜のそろった食事をとった頻度を把握する)
- STEP 2** 小さな目標を立てる  
(主食・主菜・副菜を1日1回はそろえる、などでOK!)
- STEP 3** 目標達成に向けて記録をつける  
(主食・主菜・副菜のそろった食事をとった頻度を記録する、など)
- STEP 4** 目標を実行した後の変化を振り返る (どんな小さな変化\*も見逃さずに)
- STEP 5** 実行したことを人に話す (よかったことは他の人に共有してみましょう)

\*小さな変化:例えば、「食事がおいしく感じられる」「体が軽くなった」「体の調子がよくなった」など

## 目標達成のコツ

- コンビニ弁当を食べる場合は、サラダをプラスする
- 冷凍野菜やカット野菜を活用する
- 惣菜だけではなく、手作りのものと組み合わせて食事を準備する
- 主菜と副菜を組み合わせた料理(肉野菜炒めなど)を食事に取り入れる
- 時間のある時に作り置きをする



他にも、主食・主菜・副菜のそろった食事のコツを見つけてみましょう

改善が望ましい理由は…