

あなたの食生活は大丈夫？

食事は体をつくる基本です。正しい食生活で健康な体を手に入れましょう。

こんな食べ方
していませんか？



- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ 常にお腹一杯食べる
- ☐ 濃い味つけのことが多い
- ☐ 間食が多い
- ☐ よくかまず、早食い傾向である
- ☐ 夕飯後2時間以内に寝ることが多い
- ☐ 脂っこい料理を食べる機会が多い
- ☐ アルコールを毎日飲む

NO!!
メタボ街道
一直線!!



かしこい食べ方3つのポイント

よくかんで食べる!

急がずに一口ずつ味わって

腹八分目!!

寝る前は特に軽めに

1日30品目!!!

多種類の食品を食べてバランスよく

ドライバーなら

1日に必要なエネルギー量
2,252~2,573kcal



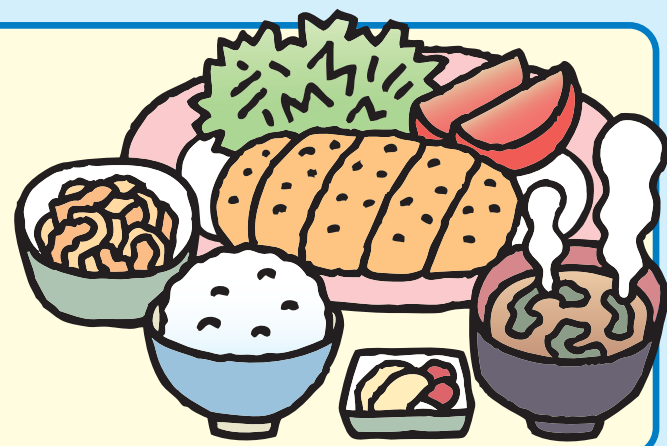
朝食 (556kcal)

ミックスサンドイッチ、
牛乳1パック
バナナ1本



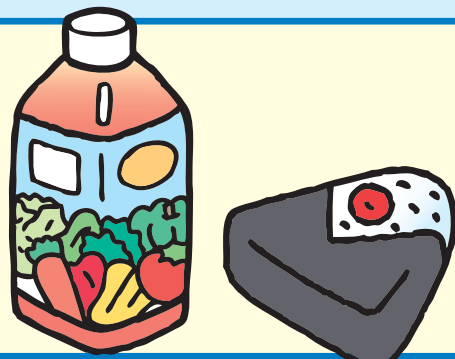
昼食 (1,000kcal)

ヒレカツ定食
(ヒレカツ、千切りキャベツ、
トマト、味噌汁(わかめ)、
ご飯、切干大根、漬物)



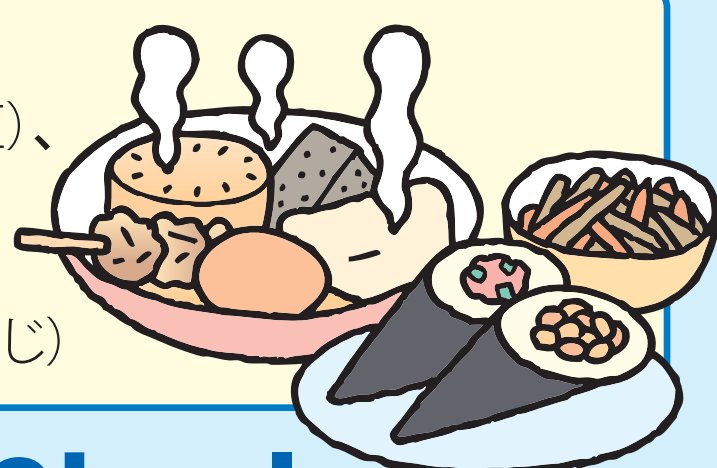
間食 (213kcal)

野菜ジュース、
梅おにぎり1個



夕食 (699kcal)

手巻き寿司(ねぎとろ、納豆)、
きんぴらごぼう、
おでん(大根、たまご、
コンニャク、はんぺん、牛すじ)



合計=2,468kcal

理想的な食生活

佐川マンの場合

男性 年齢36歳
身長171cm 体重66.7kg
BMI 22.8

(H21年度ヘルスチェック結果より平均を算出)

同じ身長・体重でも活動量によって
必要なエネルギー量は違います。

事務職なら

1日に必要なエネルギー量
1,608~1,930kcal



朝食 (445kcal)

ご飯1杯、納豆、
味噌汁(わかめ・ほうれん草)、
みかん1個



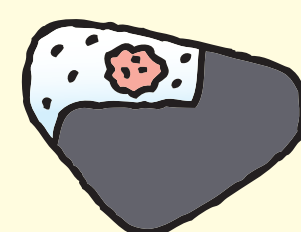
昼食 (696kcal)

五目ラーメン



間食 (191kcal)

さけおにぎり1個



夕食 (573kcal)

ビール350ml、ごはん1杯、
さしみ盛り合わせ(まぐろ、
ほたて、いか、甘えび)、
かぼちゃの煮物



合計=1,905kcal

理想的な食生活は1日にして成らず まずは自分の食生活を振り返ってみましょう

SGホールディングスグループ健康保険組合

健康保険組合
揭示期間
H22.1.21~H22.3.20