

食生活

肥満予防は、食事の見直しが大切です。

「グー・パー・チョキ」を使って食事バランスを確認してみませんか？

特に『副菜』は、毎食『片手にたっぷり！』を意識しましょう。

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」



主菜の1食分の量はグーの大きさをめやすに！
(手のひらの大きさ)



厚さ2cm
直径は手のひらの大きさ



厚さは2cmがめやすです

主菜になる食品は



肉 魚 たまご 大豆

副菜は「パー」



副菜の1食分の量は片手たっぷりをめざして！



大人の手で、だいたい120g



片手の上に山になるくらい

副菜になる食品は



野菜 海藻 きのこ こんにゃく

+「チョキ」は”食塩カット”

あと2g減らそう！

千葉県民は、男女ともに
目標量より2g以上多く摂っています。

食塩摂取の目標量

(1日当たり)※

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より



QRコードからグーパーの解説動画が見られます。

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

これならできる！

肥満予防のひと工夫

肥満の改善は、エネルギーの「摂取量」と「消費量」のバランスが大切です。まずは、簡単にできる「食事バランスの確認」や「ながら運動」で、生活習慣を見直してみませんか？

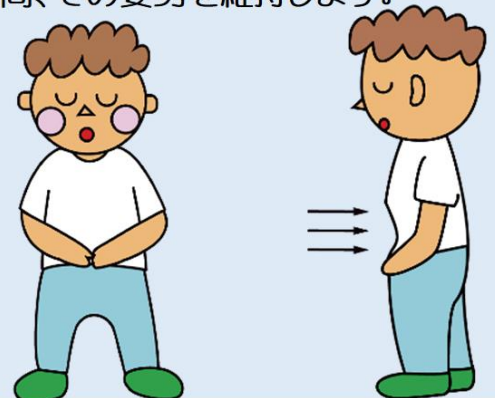
運動

健康的に肥満を改善するには、適度な運動が欠かせません。さらに重要なのは運動を「継続」することです。仕事の合間でも、休憩中でも、簡単にいつでもどこでもすぐにできる「ながら運動」を始めてみませんか？

空いている時間 にいつでも簡単「ながら運動」

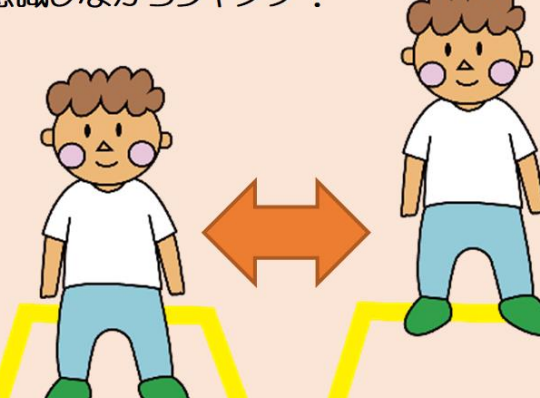
ドロイン

おなかを凹ませたまま大きく息を吸って吐きます。呼吸を止めずに1分間、その姿勢を維持します。



その場ジャンプ

足元に四角形をイメージしながらその場で1分間、枠から出ない事を意識しながらジャンプ！



物足りない時は負荷を加えてみよう！

座って足を上げたままドロイン



両手をクロスに組んだまま、その場ジャンプ！



QRコードで解説動画が見られます。

その場ジャンプをする際は、転倒や接触がないよう、周りの環境や足元に十分注意してください。また、現在体に痛みや気になるところがある方は、かかりつけの医師にご相談ください。