

健康情報リーフレット Vol.93

気をつけたい！働き世代の体重増加

生活習慣病予防のために適正体重を

働き世代では年齢が高くなるにつれて基礎代謝量が低くなることで、体重が増加しやすくなります。

働き世代の肥満は生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）の発症リスクを高めるといわれています。

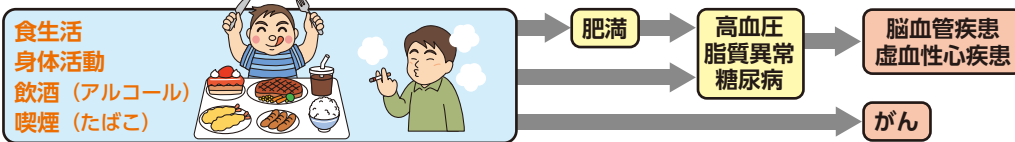
自分の適正体重を知り、近づけるまたは維持することが大切です。

日々の生活習慣についてこの機会に振り返ってみませんか？

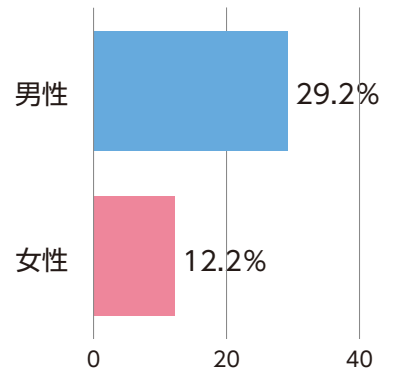
自分の適性体重とは？…詳細は裏面をチェック！

生活習慣の乱れ

生活習慣病



群馬県における肥満の者 (20~49歳) の割合



肥満…BMI25以上

出典：令和4年度県民健康・栄養調査

… 秋が旬の食材を使ったお手軽レシピ集 …

主食 副菜 きのこ丼



材料 (4人分)

しめじ…………… 2パック
なめこ…………… 1袋
えのき茸…………… 1袋
オクラ…………… 60g (6本)
うずらの卵…………… 4個
しょうゆ…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ2
ごはん…………… 800g

(1人分)エネルギー 404kcal
食塩相当量 1.9g

作り方

- ① しめじは石づきを除き、小房に分ける。なめこはザルに入れ、流水でサッと洗う。えのき茸は根本を切り落とし、2等分にしてほぐす。
- ② オクラはゆでて、小口切りにする。
- ③ 鍋に①のきのこしょうゆ、酒を入れ、煮汁が少なくなるまで中火で煮る。
- ④ ごはんの上に③のをせ、オクラをちらして、中央にうずらの卵をのせる。

<出典> 群馬県 / 群馬県食生活改善推進員連絡協議会：地域の特産品利用料理集

副菜 主菜 にんじんしりしり



材料 (4人分)

にんじん…………… 320g (約3本)
サラダ油…………… 小さじ4
卵…………… 4個
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
めんつゆ…………… 小さじ4
ごま…………… 小さじ4

(1人分)エネルギー 154kcal
食塩相当量 0.9g

この1品で野菜を80g摂取！
きのこを加えても美味しく食べられます。

作り方

- ① にんじんはよく洗って、皮ごとスライサーで切り、卵は割って溶いておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんじんを炒める。
- ③ にんじんに火が通ってきたら、溶き卵を流し入れて、全体に絡める。
- ④ 卵に火が通ったら、塩・こしょう・めんつゆで味付けをし、ごまをかける

<出典> もっと野菜を 350 プロジェクト (富岡保健福祉事務所)

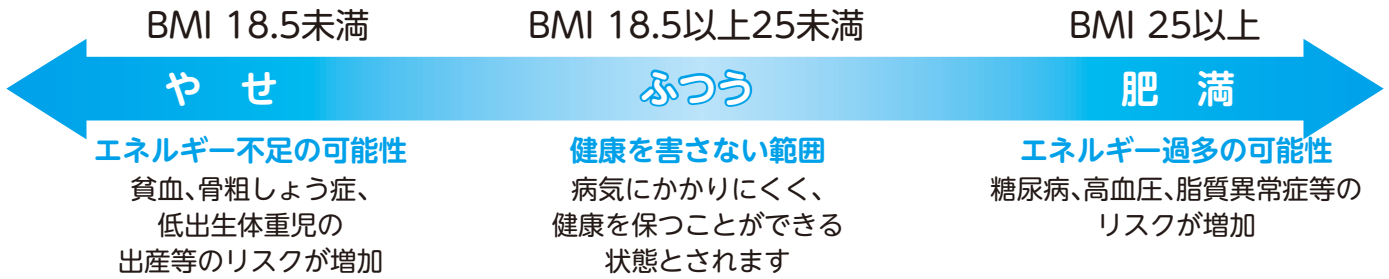
… 自分の体格を確認してみよう！ …

自分のからだのバランスを知るには…
BMI (体格指数) がひとつの目安！

BMI とは…身長と体重から体格を判定するための指数

BMI を確認してみましょう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



<参考> (公社) 日本栄養士会：栄養 Wonder Summer 2018

… 食生活は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！ …

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスがよいといわれています。

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とることで、回数が2回未満の場合と比較して栄養素摂取量が適正になります。

また定期的に体重を測定して、意図せずに増減している場合には、食生活や運動などの生活習慣を見直すことも大切です。

副菜
(野菜・きのこ・いも・海鮮料理)

からだの調子をととのえる食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。

主菜
(魚・肉・卵・大豆(製品)料理)

からだを作るたんぱく質の供給源です。

主食
(ごはん・パン・麺類)

ごはんは毎回の食事に欠かせません。
主にエネルギーになります。

1日の中で
牛乳・乳製品と果物を
プラス！

出典：和食育数物 (群馬県)

外食やスーパー、コンビニでお惣菜を買うときも主食・主菜・副菜を意識してみましょう！

外食の時…

- ・ごはんは普通盛りに
- ・野菜の小鉢をもう一品

コンビニやスーパーを利用する時…

- ・主食はひとつに
- ・サラダ・牛乳をプラス