

“少食(腹八分目)”を心掛け、 生活習慣病予防を!

食べ過ぎ、暴飲暴食を長年続けていると、
肥満や生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。
“少食(腹八分目)”の意識を高め、
健康的に食事を楽しみましょう。



食事は腹7~8分目

お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめて、
腹7~8分目でとどめるよう心がけましょう。

1日3食を規則正しく

例えば、朝食を抜いてしまうと昼食でドカ食いし
てしまう原因となります。また、寝る前に夜食をと
ると太る原因にもなり身体によくありません。食
事は、できるだけ決まった時間にとりましょう。

「多種少食」を心がける

最も望ましい組み合わせは、「主食+汁三菜」と
いわれています。一汁三菜の「三菜」は、いわゆるお
かずのことですが、肉・魚・卵・大豆などを使った主
菜を1つ、野菜、いも、豆、海藻などを使った副菜を
2つです。これに適量の果物と乳製品をプラス。偏
食をせず、まんべんなく沢山の種類の食材をとるこ
とが大切です。

20回以上よく噛んで

早食いすると、消化に悪いだけでなく必要以上に
食べ過ぎてしまいます。ひと口を20回以上噛んで、
ゆっくり食事を楽しみましょう。

全国生活習慣病予防月間スローガン2013

覚

えよう
からだ
が喜ぶ
食事量

(徳島県・男性・Dr.ピース)

優秀賞

バ

ランスの
とれた少食
いきいき長寿

(福岡県・男性・ザノビス)

優秀賞

食

べ過ぎが
上げる血圧
血糖値

(新潟県・男性・よつちゃん)

優秀賞

少

食で
延びる寿命
減る脂肪

(千葉県・女性・りんごみかん)

最優秀賞



毎年2月は全国生活習慣病予防月間

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>