



今からはじめる健康づくり



バランスよく食べるお弁当プラン！



●活動量に合わせたお弁当の選び方

1食の量を適量にするために、お弁当箱の大きさを調整しましょう。お弁当箱の容量(ml)とお弁当のエネルギー(kcal)は、ほぼ同じになります。

お弁当の底などに容量が記載されていますので、購入時は確認して選びましょう。

主食3：主菜1：副菜2

(肉・魚・卵・大豆製品) (野菜・海藻・きのこ・いも)

★1食の量の適量

例：デスクワーク中心の男性は約750ml

女性は約600ml

活動量のある男性は約900ml

女性は約700ml

野菜をあと50g増やしましょう！

●1日に必要な野菜量(350g)

1/3は緑黄色野菜を食べましょう



野菜を摂ることは、がんや病気の予防、健康長寿にもつながります！



★1食分は約120g



加熱した野菜なら片手に山盛り1杯が目安



生の野菜なら両手に山盛り1杯が目安

★野菜プラス50gの目安

プチトマト5~6個



ブロッコリー 3房



コンビニおでん大根1/2



きゅうり1/2



果物の適量を知りましょう！

●1日の適量 ※どれか1つ

果物の摂りすぎは血糖値や中性脂肪を上げやすく、肥満にもつながります！



バナナ

1本皮付き135g



デラウェア

小1房皮付き160g



甘柿

1個皮付き140g



なし

1/2個皮付き220g



みかん

2個皮付き215g



すいか

皮付き310g

適正飲酒(節度ある飲酒)量を知りましょう！

●1日の適量 ※どれか1つ

週に2日は休肝日をつくってね！



日本酒

1合180ml



ビール

中ジョッキ1杯500ml



ワイン

グラス2杯200ml



焼酎

100ml



ウイスキー

ダブル1杯60ml

適正体重

【身長(m)×身長(m)×BMI 22】を理解し、維持しましょう！

BMIが22前後は、最も病気にかかりにくい状態といわれています



●適正体重早見表

身長	適正体重	身長	適正体重	身長	適正体重
150cm	49.5kg	161cm	57.0kg	172cm	65.1kg
151cm	50.2kg	162cm	57.7kg	173cm	65.8kg
152cm	50.8kg	163cm	58.4kg	174cm	66.6kg
153cm	51.5kg	164cm	59.2kg	175cm	67.4kg
154cm	52.2kg	165cm	59.9kg	176cm	68.1kg
155cm	52.9kg	166cm	60.6kg	177cm	68.9kg
156cm	53.5kg	167cm	61.4kg	178cm	69.7kg
157cm	54.2kg	168cm	62.1kg	179cm	70.5kg
158cm	54.9kg	169cm	62.8kg	180cm	71.3kg
159cm	55.6kg	170cm	63.6kg	181cm	72.1kg
160cm	56.3kg	171cm	64.3kg	182cm	72.9kg

今より1,000歩多く歩きましょう！

●一般的な歩行速度で10分



加賀市立図書館



買い物

入り口から遠い所に駐車



犬の散歩



加賀市役所

往復歩行10分

健康課では健診結果の説明と健康保持のため、市民皆様の健康相談をお受けします。

【健康相談窓口】加賀市健康課(かが交流プラザさくら内) Tel 0761-72-7865

