

食事は腹八分目で ごちそうさま!

「おなかいっぱい」は 食べすぎのサイン

「食事はおなかがいっぱいになるまで食べるもの」と思っていないですか。昔から「腹八分目に医者いらず」といわれ、おなかいっぱいまで食べるのは食べすぎで、肥満の原因になります。

自分のBMI(体格指数)が、右の「目標とするBMIの範囲」を超えていれば、カロリーオーバーの可能性が。「腹八分目」を心がけましょう。

腹八分目の食事量は、性別や年齢、体型、その日の身体活動量などによって変わります。「おなかいっぱいではない」けれど、「心地よく食べた感じがある」のが腹八分目の目安です。



目標とする BMI の範囲

[BMI=体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m]

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.0

※出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

このBMIを
超えていれば
カロリーオーバー
の可能性が

早食いはダメ!

腹八分目で食事を終えるコツ

早食いすると、「満腹になってきた」という情報が脳に届く前に食べすぎてしまいます。そのため、腹八分目で食事を終えるためには、ゆっくり時間をかけて食べ、腹八分目のタイミングを逃さないことが大切です。

また、精神的な満足感が得られると、「おなかいっぱいなのに食べてしまう」というのを防ぐことができます。

ゆっくり時間をかけて食べよう

よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、おのずとゆっくり食えることになる。一口、20~30回噛むことを目標にする。



毎食、野菜を食べる

野菜は食物繊維が多く、よく噛む必要がある。毎食、野菜を食べれば、ゆっくり食えることにつながる。



精神的な満足感を得る工夫をしよう

ながら食べをしない

パソコンなどを見ながら、ながら食べをすると、食事に集中できず、おいしさや食べる喜びなどを感じにくい。



小さめのお皿に盛る

満足感は目でも感じる。小さめのお皿に盛れば、料理が多く感じられ、お皿いっぱい食べたという満足感が得られる。

