

安心をお届け!!

# 健康News

Vol. 3

「コロナ太り」が  
問題に...



## 今こそ、食事を見直して 体重増加対策を!!

ココが  
重要!

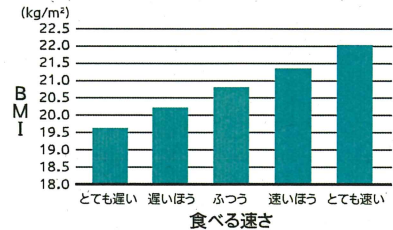
食べる速さが体重増加と関係しています!

「食べるスピードが速いほど、BMI※が高くなる」ということが、研究結果より明らかになってきています。まずは、明日からできる対策として、食べる速さに気をつけてみましょう。 ※BMIとは、体格指数と呼ばれる“肥満・やせの程度”を示す指標

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

食べるスピードが速いほど、  
BMIが高い傾向

食べる速さとBMIの関係



Sasaki et al., Int. J. Obes., 2003

おすすめ  
対策!

バランス良く、品数を増やして食べるスピードを改善しよう!

品数が多いと、“菓子パンにコーヒー”だけの食事より、ゆっくり食べることにつながります。「主食」「主菜」「副菜」をそろえた**バランスの良い食事**を意識し、コロナ太りを改善・回避しましょう!



- ① **主食**... ごはん・パン・麺類  
などを主材料とした料理
- ② **主菜**... 肉、魚、卵、大豆・大豆製品  
などを主材料とした料理
- ③ **副菜**... 野菜、いも、海藻、  
きのこ、豆類(大豆を除く)  
などを主材料とした料理

不足しがちな「副菜」は、コンビニやスーパーの総菜を活用することで、  
手軽に摂り入れることができます!

〈食品例〉



野菜サラダや切干し大根等、野菜・海藻・きのこを使ったお惣菜をプラスして、バランスアップ!



もずく酢やめかぶ等は、スープ類に入れて具だくさんスープへ! 歯ごたえが加わることで、ゆっくり食べるにつながります。満腹感が高まれば、食べ過ぎ防止に◎。

WEBセミナー配信中!

注目のセミナー多数!!

セミナーでは  
こんなことが  
学べます!

- 座りすぎの弊害と防止
- 日常生活や仕事の合間にできる筋トレ
- 脳と心のメンテナンス
- 感染症予防に向けた運動メニュー

9月以降  
順次配信

気になるテーマをパソコン・スマホで  
ぜひ、ご視聴ください!

今すぐ無料で視聴できます!

右記QRコードから特設サイトに入り、  
下記視聴コードの入力で視聴いただけます。



<https://www.meijiyasuda-future.jp/movie/staff/>

視聴コード 23706

引受保険会社

## 明治安田生命

本社 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
TEL 03-3283-8111(代表)  
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者