

参考資料2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、
子育てを担う世代へのメッセージ

肥満が気になる方々へ

①食事はバランス良く！夕食は軽めに！

○男性は、特に30歳代から肥満が増えてきます。
 主食、主菜、副菜を上手に組み合わせて。
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



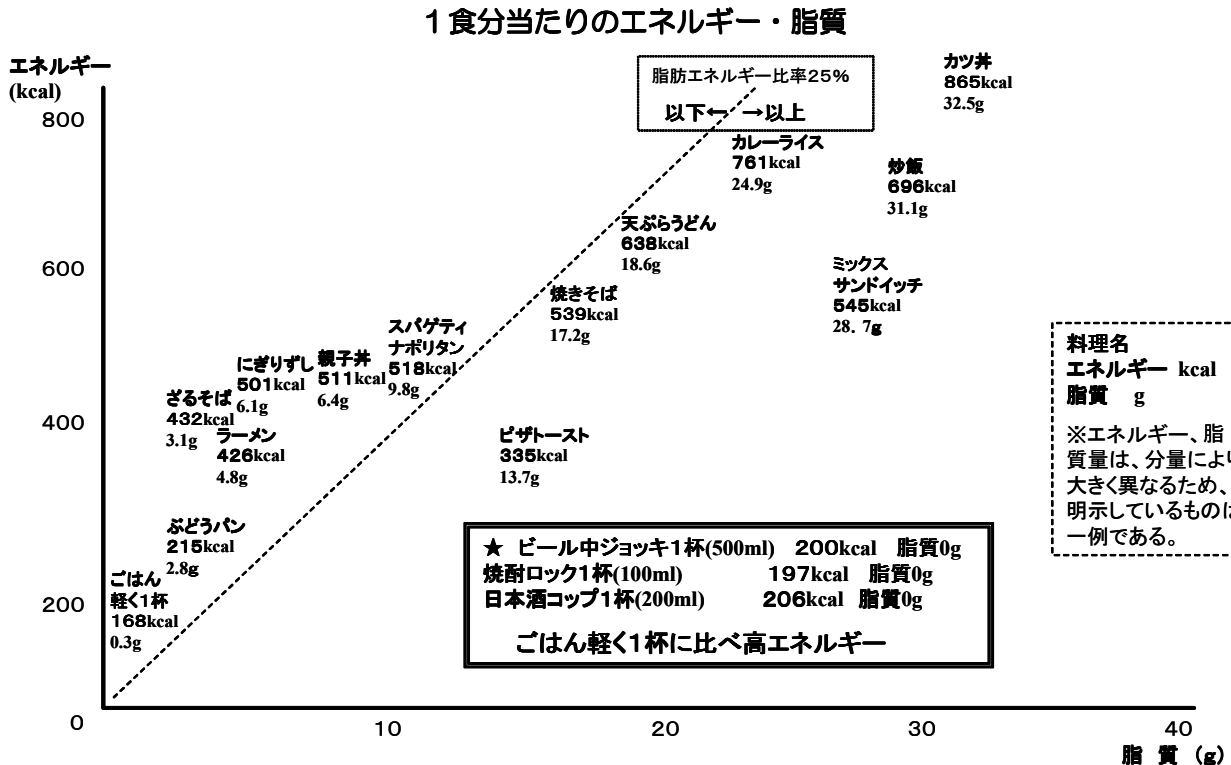
バランスの良い例



バランスの悪い例
 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

②油を使った料理は控えめに！

○料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。



脂肪エネルギー比率（脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合）は1日当たり25%未満が適切です。