

「健康増進普及月間」では、生活習慣病の予防について一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために、啓発活動を実施しています。

この機会に毎日の身近な“食事”について考えてみましょう。

健康増進のためには、バランスのとれた食事をするのが大切です。かかりつけ医、栄養士などから食事の話がされると、主食の摂り方が話題になることも多いのではないのでしょうか。つまり、主食（ごはん）の量を全体の食事バランスや活動量にあわせて加減することが、重要なのです。

広報おたわら8月号特集「高血糖対策プロジェクト 今ストップ 高血糖」に掲載したとおり、市では糖尿病予防に力をいれています。今回は、糖尿病予防はもちろん、日々の健康づくりにも役立つ主食（ごはん）量の目安についてご紹介します。

1日に必要な主食（ごはん）量

1日のごはん量を、1日の中の食事にそれぞれ配分してみましょう。日中に活動する方は、朝食・昼食はしっかり摂り、夕食を軽くするのがおすすめです。また、食事だけでとり切れない時は、時間を決めて間食を利用してもよいでしょう。

▶下記の表は、活動量ふつうの場合の1日に摂るごはん量の目安です。

※活動量ふつうとは、座り仕事を中心で、通勤・買い物での歩行、家事や軽いスポーツなどを含む生活のことです。



男性

年齢区分	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
体重	55kg	660g	620g	580g	540g
	60kg	740g	700g	620g	580g
	65kg	820g	780g	700g	660g
	70kg	900g	870g	820g	740g
	75kg	1,000g	950g	910g	820g

女性

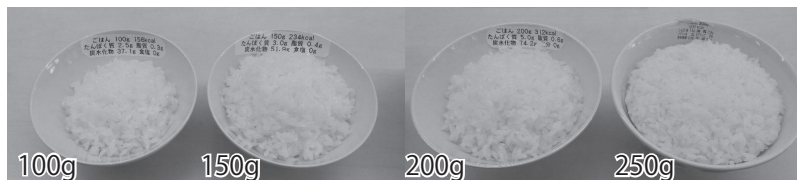
年齢区分	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
体重	45kg	420g	420g	380g	340g
	50kg	500g	500g	460g	420g
	55kg	580g	580g	500g	500g
	60kg	660g	660g	580g	540g
	65kg	740g	740g	660g	620g

※代謝には個人差があること、また毎日の生活に変化があることを考慮し、おおよその量を示しています。

ご飯の量の目安

上の表は、1例です。日頃食べているごはん量が適正か参考にしてみましょう。

また、ごはんの量を決めても、食事の内容や活動量は日々異なります。また、一緒に食べるおかず（主菜・副菜）や、嗜好品（お酒、お菓子など）の摂り方でも変わってきます。体重や体調をチェックし、自分自身の適量を見つけてみてください。



市販のおにぎりは
約100gです

