

「適切な食事量の配分とは」

1日の食事は朝3：昼3：夜4が理想的

朝食を欠食する方や、夕食を多く摂る方が増えています。
体内リズムにあわせて「いつ、どれだけ食べるか」という食事量の配分が重要です。
食事配分を変えることで、体への脂肪の蓄積を防ぐことができます。

《Aさんの食生活》

朝、昼は時間がないため、短時間で簡単に食べられるものを選んでいいる。その分、お腹がすくので夕食は量が多い。

《見直した点》

- ・食事を単品ですませない
(準備できない場合は市販品を活用)
- ・油を多く使う料理は1食1品まで

1日に摂取カロリー量
(約1500kcal)はそのまま、
食事配分(割合)を
1:2:7から**3:3:4**へ変更

(朝・昼の品数を増やし、夜は控えめに)

例：Aさんの1日の食事

時間帯	朝	昼	夕
配分	1	2	7
食事内容	バナナ (1本)	おにぎり (2個)	ご飯(150g) 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ビール(350ml) ポテトサラダ、柿ピー
カロリー	100kcal	360kcal	1112kcal



配分	3	3	4
食事内容	おにぎり だし巻き卵 ごま和え	ごはん(150g) ロールキャベツ コンソメスープ	ご飯(150g) まぐろ山かけ おから炒り煮 ふろふき大根
カロリー	420kcal	470kcal	650kcal

食事量は年齢に応じて見直そう

基礎代謝量とは寝ているだけでも体が消費するエネルギー。

10代をピークとし、40代を過ぎると急激に低下します。
そのため、若い頃と同じ量を食べていると太っていきます。

年齢別 1日の基礎代謝量

