

## 卓 話

平成16年2月10日

### 腹八分目の生活

岐阜薬科大学教授 平野 和行様

自分自身の標準体重の目安

$$22 = (\text{体重 Kg}) / (\text{身長 m})^2$$

- ◇ 日本人は、農耕民族の遺伝子により食物を、草食動物（牛等）のように貯めることが出来ない（食いだめ、飲みだめ）
- ◇ 自分の食べる量と運動のバランスを考える  
食生活に気をつけ一日の運動の量によって食べる量を決める
- ◇ 今と昔の食事の違い



	昔	今
朝・・・	ご飯 味噌汁 卵 など	パン コーヒー 朝食なし
昼・・・	ご飯 煮物 魚 など	弁当 ランチ コンビニ
夜・・・	ご飯 油の少ないおかず 油 調味料 種類が少ない	油の多いおかず ご飯 など 油 調味料 種類が多い

世代の違いで、食べる品物が好みにより違ってきている  
 食生活の偏り、洋食、中華料理、お菓子等、高カロリーの食事  
 頭でカロリー計算をして、らくらく健康維持  
 年代により、子どもさんお孫さんと食生活が違ってくる  
 合わないものは我慢することが、大事になってきます  
 食物繊維が不足がち  
 糖尿病 高血圧 痛風 高脂血病 動脈硬化等の病気の予防に気をつけ  
 頭で食事をする事を、心がける習慣をつける

**腹八分目の食事習慣で、健康維持！！**