

食事・運動・生活習慣改善の基本

1. 体重・体型・体組成の指標

インスリン抵抗性の正常化

BMI 23, ウエスト 男子85cm, 女子80cm(メタボ解消:90cm
以下)

体脂肪率 男子 20-25%、女子25%(閉経後) 以下

2. 1日 8000歩以上 (足踏み含む)又は適度の運動 , スポーツに親しむ

3. 禁煙 、 節酒(1合相当以内)、適正塩分 (7-8g/日以下、高血圧の
方は6g以下)

4. 過剰エネルギー摂取避ける (消費エネを越えない)

5. 脂肪50g以下、コレステロール300mg/日以下、蛋白1-1.5g/標準体重
(魚多く) 、野菜 350g、果物 200g(1-2単位) ,糖質150g (飯 1禅
100g中 40g) 以上

6. 菓子・ソフトドリンク (1-2単位以下、甘味料活用)

砂糖は調味料を含め30g/日以内、他は甘味料使用

7. 睡眠は6時間以上