

# Stop!ざ・メタボNo,106 「主食の重ね食べ」はほどほどに!

「主食の重ね食べ」は、「うどん+かやくごはん」「ラーメン+チャーハン」「お好み焼き+ごはん」「パスタ+パン」といった主食を組み合わせて食べることを言います。

以前から、関西人には主食の重ね食べが好まれると言われており、大阪府の調査でも、府民の25%以上が重ね食べをしているということがわかりました。

**主食の重ね食べは、肥満の原因**となります。同じ調査で、肥満の指標であるBMIが25以上の男女で、男性の70%以上、女性の約56%が、週1食以上重ね食べをしているという結果が出ており、主食の重ね食べが肥満に影響していることがわかります。

主食の重ね食べは、おいしくてお腹もいっぱいになるため、特に若年層には人気の食べ方ですが、肥満が気になる方は、**重ね食べの回数を減らしたり、量を減らす**など食べ方に注意しましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。