

健康支援プログラム 食生活編

このプログラムは、職場における健康づくり（食生活改善等）に活用してください。

指導や相談時、及び職場にての
掲示等にご活用ください。

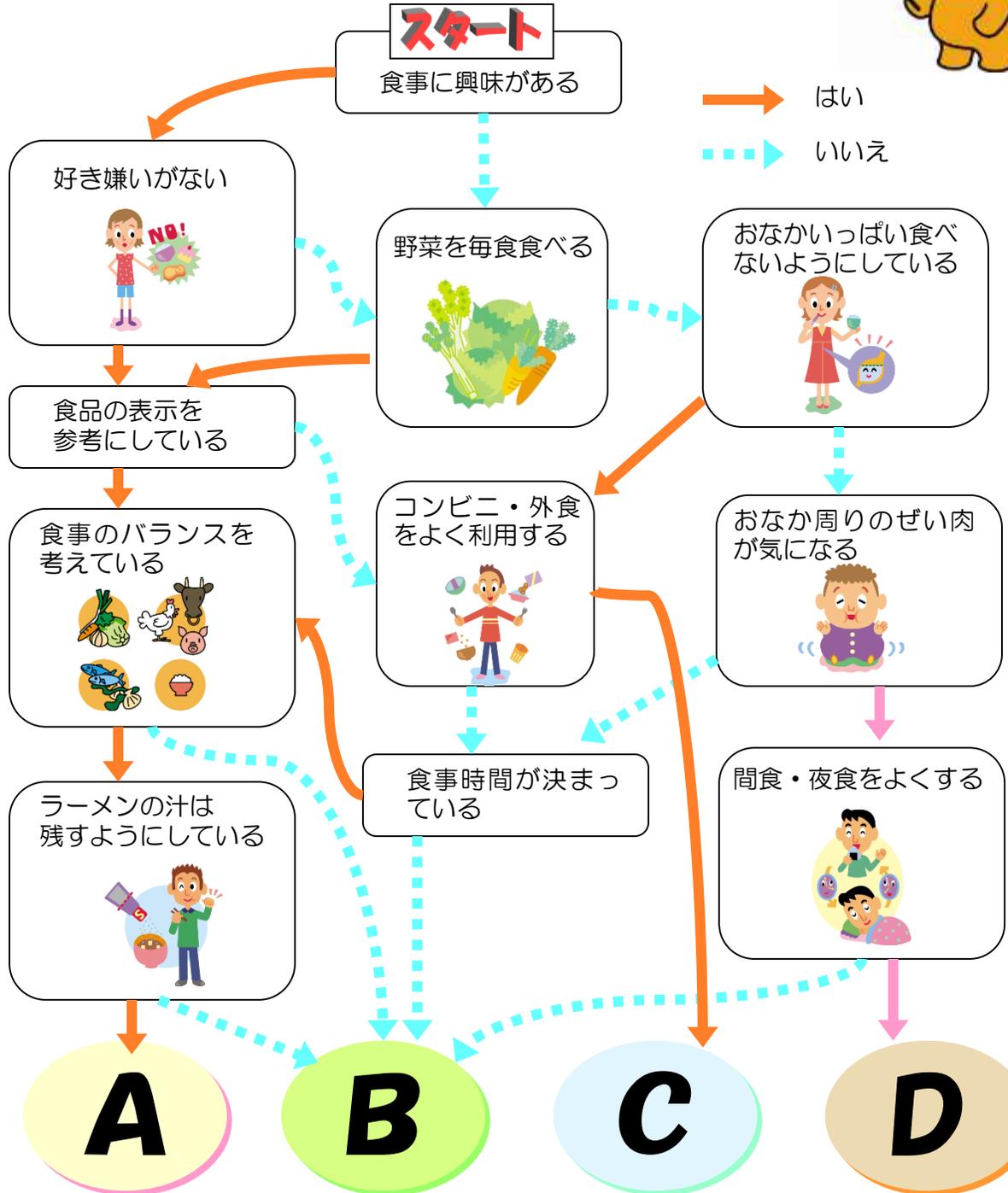


- 食生活編1 「食生活をチェックしてみましょう」
- 食生活編2 「自分の1日に必要なエネルギー量を知りましょう」
- 食生活編3 「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく」
- 食生活編4 「1日の活動源、朝食をとりましょう」
- 食生活編5 「野菜は1日350g以上取りましょう」
- 食生活編6 「食塩は1日8g未満を目標にしましょう」
- 食生活編7 「食事時間が不規則な人の食事」
- 食生活編8 「食塩は1日8g未満を目標にしましょう」
- 食生活編9 「上手な外食料理の選び方 コンビニ・惣菜編」
- 食生活編10 「間食の取り方（飲み物の取り方にも注意）」
- 食生活編11 「適正体重を維持しましょう」
- 食生活編12 「メタボリックシンドロームを予防しましょう」
- 食生活編13 「アルコールとうまく付き合う」

食生活をチェック
 してみましょう

あなたはどのような生活習慣を送っていますか？
 毎日何気ない暮らしをしていても、健診を受けてみたら、生活習慣病（肥満・高血圧など）になっていたり、その予備軍だったりすることがあります。

もう一度自分の生活を見直してみて、問題点を改善するようにしましょう。



診断結果は裏面に➔

A

食生活GOODです。

食事内容を考えてきちんと実践しているようですね。
食生活は多くの生活習慣病と関係が深いため、健康を維持するためには毎日の食生活が大切です。
これからも、3食規則正しく、バランス良く、腹八分目で食べるように心がけましょう。

さらに詳しく知りたい方は**食生活編パンフレット№2、3、5**を参考にしましょう。

B

食べ方に気をつけましょう。

健康への関心が少し薄いようですね。
日々の忙しさの中で、食生活はつい1日のばしにしてしまいがちです。
しかし、このままの状態が長く続くと生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧、痛風、高脂血症など）になるリスクが高くなってしまいます。
数年後、元気に仕事をしたり趣味を楽しんでいる自分の姿は想像できますか？
まずは1食だけでも、また、できることから食生活について改善してみましょう。

さらに詳しく知りたい方は**食生活編パンフレット№2、3、4、5、6、7**を参考にしましょう。

C

外食の利用に気をつけましょう。

1日3食のうち1～2回または3食とも外食になってしまうという人が多い今日では、上手に外食を利用して、健康的な生活を送れるよう、食べ方・選び方を考えていく必要があります。
脂肪が少なく、野菜はたっぷり、そして薄味のメニューを選ぶようにしましょう。できるだけ主食・主菜・副菜のそろったメニューで、足りないものはプラスして、多過ぎるものは残す・・・を心がけてみましょう。

さらに詳しく知りたい方は**食生活編パンフレット№2、3、5、6、8、9**を参考にしましょう。

D

間食によるエネルギーのとり過ぎに気をつけましょう。

間食・夜食は、エネルギー過剰の原因になり、体脂肪の多い人が少なくありません。
間食が習慣化してしまっていて、つい手が出てしまう、という人は、不足しがちなビタミンやカルシウムを補う果物やヨーグルト、牛乳などに切り替えましょう。

さらに詳しく知りたい方は**食生活編パンフレット№2、10、11、12、13**を参考にしましょう。

自分に必要なエネルギー及び栄養素の目標量を計算してみましょう 1

エネルギー計算の方法

①適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

②1日の基礎代謝量 =

適正体重 (kg) × 基礎代謝基準値 (表1)

③1日のエネルギー必要量 (Kcal) =

1日の基礎代謝量 (kcal) × 身体活動レベル (表2)

①身長1.7m × 身長1.7m × 22 = 適正体重63.6kg

②適正体重63.6kg × 基礎代謝基準値21.5

= 1日の基礎代謝量1,367 (kcal)

③1日の基礎代謝量1,367 (kcal) × 身体活動レベル1.5

= 1日のエネルギー必要量2050 (kcal)



表1 性・年齢階層別基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)

年齢(歳)	男	女
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50以上	21.5	20.7

表2 身体活動レベルの活動内容(目安)

身体活動レベル	18~69歳
低い(I)	1.50
ふつう(II)	1.75
高い(III)	2.00

身体活動レベル		日常生活の内容
	18~69歳	
低い (I)	1.50 (1.40~1.60)	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合。
ふつう (II)	1.75 (1.60~1.90)	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは運動・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。
高い (III)	2.00 (1.90~2.20)	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合。

自分に必要なエネルギー及び栄養素の目標量を計算してみましょう 2

栄養素量を計算してみましょう

□の①～④に自分に合った値を入れて、自分に必要な1日あたりの栄養素量を計算してみましょう。



【計算例】20代女性身体活動レベルⅡの場合

たんぱく質 目標量 =	①推定エネルギー 必要量	×	②たんぱく質目標量 13～20%	/100)÷4=	たんぱく質目標量 63～98g
脂質 目標量 =	1950 kcal	×	③脂質目標量 20～30%	/100)÷9=	脂質目標量 43～65g
炭水化物 目標量 =		×	④炭水化物目標量 50～65%	/100)÷4=	炭水化物目標量 244～317g

ワークシート

たんぱく質 目標量 =	①推定エネルギー 必要量	×	②たんぱく質目標量 %	/100)÷4=	たんぱく質目標量 g
脂質 目標量 =	kcal	×	③脂質目標量 %	/100)÷9=	脂質目標量 g
炭水化物 目標量 =		×	④炭水化物目標量 %	/100)÷4=	炭水化物目標量 g

【参考】消費者庁作成「栄養成分表示を活用しよう」

栄養成分表示の活用 1

加工食品等のパッケージに見られる栄養成分表示。食品を選択する上で参考にしていますか？健康づくりのために栄養成分表示を見て上手に食品選択をしましょう。

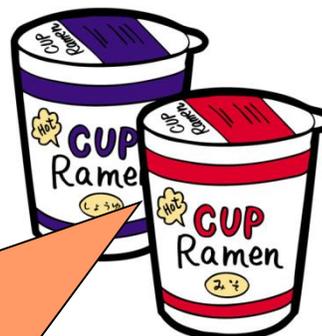
栄養成分表示の見方



チェックポイント

1 表示単位

100gまたは100ml、1食分、1包装、1粒などで表示されます。1食分の場合は、その総量も記載されます。



チェックポイント

2 含有量の表示

標準栄養成分表

即席めん1食(75g)あたり

エネルギー：	406kcal
たんぱく質：	7.8g
脂 質：	19.4g
炭水化物：	50.1g
食塩相当量：	2.3g
	[めん・かやく 0.7g スープ 1.6g]
〇〇〇〇〇：	△g

一定値で記載される場合と、〇～△gのように、上限値と下限値が記載される場合があります。消費期限または賞味期限内は、表示された含有量であることが求められます。



チェックポイント

3 食塩相当量 (ナトリウム)

ナトリウムの数値から、いわゆる食塩相当量を換算することができます。ナトリウムで表記されている食塩は、ナトリウム(mg) = 食塩(g)ではありません。

$$\text{食塩 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54$$
 で、食塩相当量を計算することができます。



チェックポイント

4 その他の表示

カルシウムやビタミンB₁など、その他の栄養成分が入ります。



チェックポイント

5 強調表示

食品のパッケージには、“カルシウム強化”“食物繊維入り”などの表示がありますが、食品購入の際には、どの栄養成分がどの程度入っているのか、その量も確認するように心がけましょう。

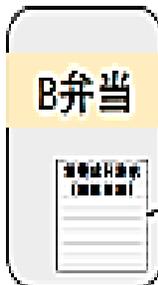
栄養成分表示の活用 2

栄養成分表をきちんと読みとき、上手に活用して自分に合った食品を選びましょう。

消費者庁ホームページ → 食品表示 → 栄養成分表示を活用しようを参考にしてください。

栄養成分表示の活用方法例

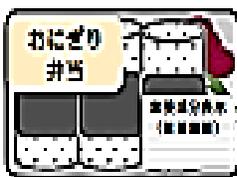
【活用①】 A弁当とB弁当で迷った場合

A弁当	栄養成分表示 (1食(420g)あたり)	B弁当	栄養成分表示 (1食(390g)あたり)
	エネルギー 829kcal たんぱく質 20.4g 脂質 32.2g 炭水化物 114.5g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 647kcal たんぱく質 26.4g 脂質 <u>19.2g</u> 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.1g



健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

【活用②】 いつも食べているお弁当と比べた場合

おにぎり弁当	栄養成分表示(1食(200g)あたり)	アドバイス
	エネルギー 327kcal たんぱく質 <u>5.4g</u> 脂質 0.6g 炭水化物 75g 食塩相当量 1.8g	たんぱく質が多く含まれる、ゆで卵やヨーグルト等を追加すると良いですよ。たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラルが摂れる煮物等もお勧めです。

たんぱく質をしっかり摂るように栄養士に言われたけど、いつも食べている弁当に比べるとたんぱく質の量が少ないかな。

プラスしましょう



【参考】消費者庁作成「栄養成分表示を活用しよう」

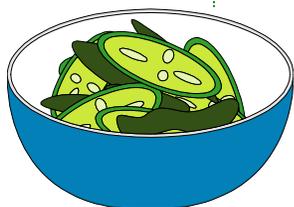
主食・主菜・副菜を そろえてバランス 良く

バランスのとれた食事のためには、毎食、主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえることがポイントです。ごはんやパンの主食に、たんぱく質を多く含む主菜、野菜たっぷりの副菜をそろえるようにしましょう。家庭料理はもちろん、外食、コンビニ惣菜でも、この3つをそろえるだけで食事内容はぐっと良くなります。

バランスの良い組み合わせ方

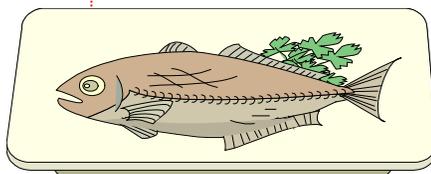
副菜

体の調子を整える。野菜、海藻、いもなどを主材料としたおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維を供給。



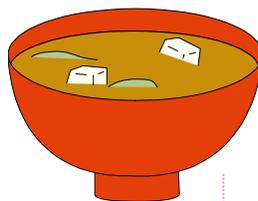
主菜

元気な体をつくる。魚、肉、卵、豆腐・大豆製品などが主材料のおかず。主に良質のたんぱく質の供給源となります。



その他

味や栄養の補いに。漬物、果物、飲み物などで、不足気味の栄養素を補ったり、味のアクセントに。



主食

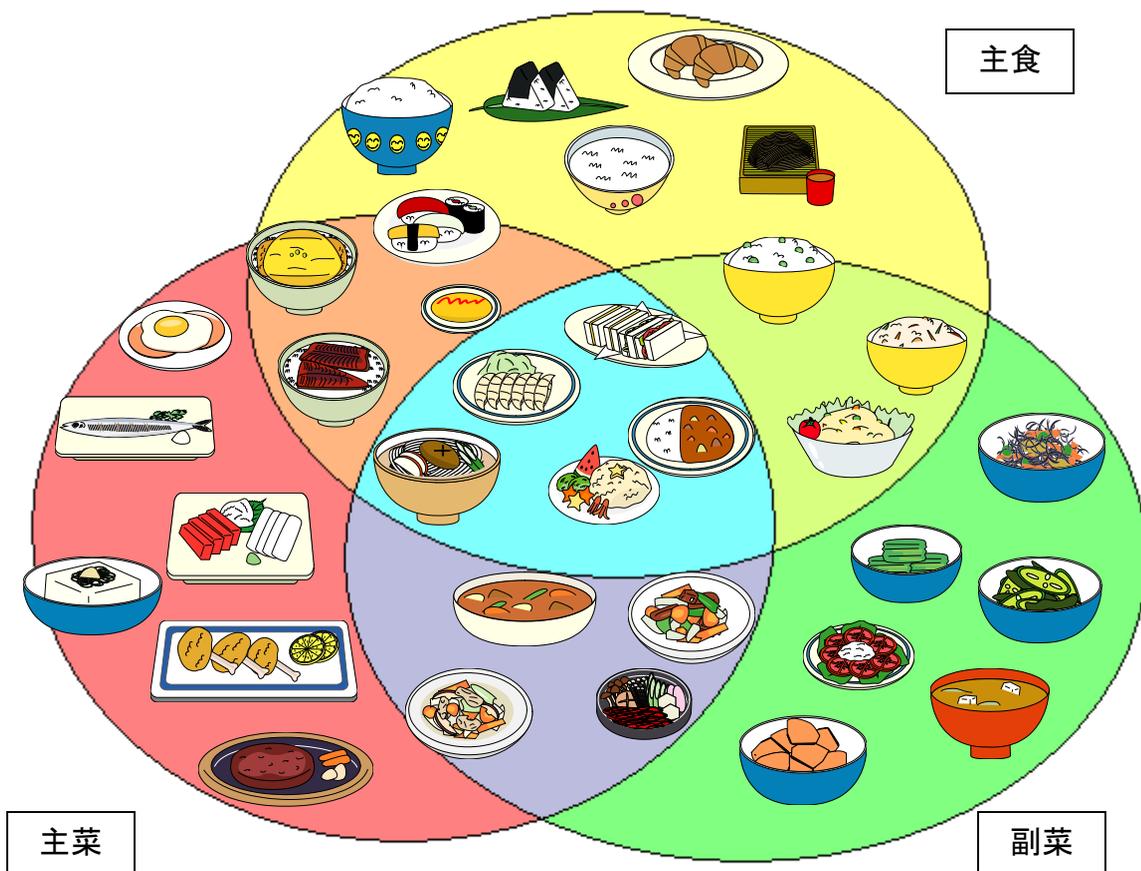
エネルギーのもと。ごはん・めん・パンで1日のエネルギーの60%を補給するのが理想とされます。

汁・スープ

満腹感が得られる。水分補給や飲み込みやすくする効果、季節感や風味で献立に潤いをもたらす効果も。

※ 肉などからの脂肪のとり過ぎや、穀物や魚、野菜、海藻などのとり方が減っているのが問題になっています。同じ食品に偏ることなく、多様な食品を組み合わせることで食べましょう。

主食・主菜・副菜のメニュー例



こんな食事のとり方していませんか？

めん・丼など
1品料理が多い

主菜が2~3皿
重なっている

副菜
(野菜・きのこ・海草)
が少ない

1品ですますことのできるめん類、丼物は手軽に作ったり食べたりできますが、栄養が偏りやすいのが問題です。

* * *

野菜料理を補うか、毎日続かないようにしましょう。

主菜はたんぱく質と同時に脂肪も多く含まれていることが多いので、とり過ぎるとエネルギーオーバーになってしまいます。

* * *

主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く食べましょう。

野菜は1日350g以上（うち120g以上は緑黄色野菜）が摂取目安です。

* * *

毎食1~2皿の野菜料理をとるようにしましょう。

また、食物繊維は、きのこ・海草にも多く含まれているので努めてとるようにしましょう。



1日の活動源、朝食をとみましょう

朝起きたてのからだはエネルギーが空っぽです。朝食をとると、体温が上がり、胃や脳にも刺激が与えられて全身が目覚めます。そして、午前中の仕事の能率も上がります。また、朝食をとることで1日のリズムができ、生活習慣の改善にもつながります。

朝食で、いきいきした1日を始めましょう。

朝食をちゃんととっていますか？

朝食をとると・・・

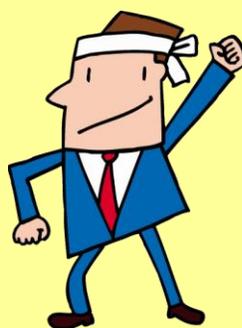
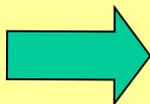
こんないいことがあります。

1. からだの活性化

朝食を食べることで体温が上がり、休息モードから活動モードにスイッチが切り替わります。



モードの
切り替えスイッチが
朝食



2. 脳のエネルギー源



脳のエネルギーはブドウ糖です。午前中から頭を使って仕事をするには、朝ごはんが大切です。食べないと、集中力がなくなります。

3. 快便効果



起きて動いたり、朝食をとって食べ物が胃に入ると、腸が刺激されて排便しやすくなります。

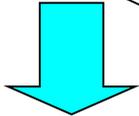
4. 肥満防止



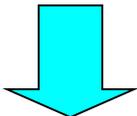
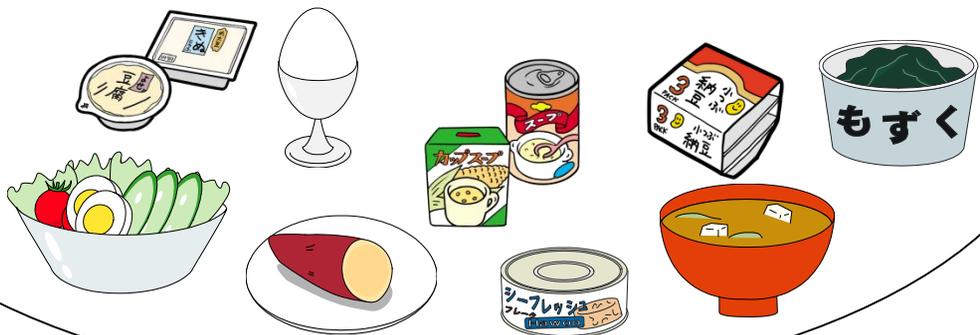
朝食を食べることで、肥満につながる栄養のアンバランスやドカ食い、間食のとり過ぎを防ぎます。

朝食をステップアップしてみましょう！！

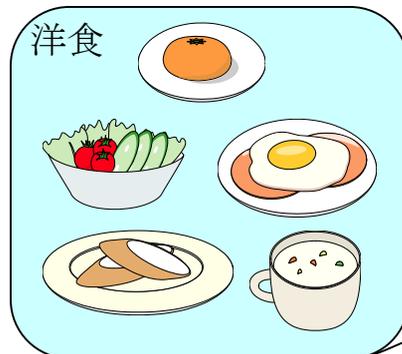
時間がない、食欲がないという人でも、まずは何か1品でも食べてみましょう。
ブラックコーヒーだけでは、栄養がなく胃に刺激があり過ぎるので、あまり良くありません。



ステップ1ができるようになったら、次に簡単に食べられるものを加えていきましょう。
貝だくさんのスープは、簡単に作れて朝食にぴったりです。



最終的には、主食・主菜・副菜のそろった理想的な食事にしましょう。1日に必要なエネルギーの約1/3をとることが基本です。

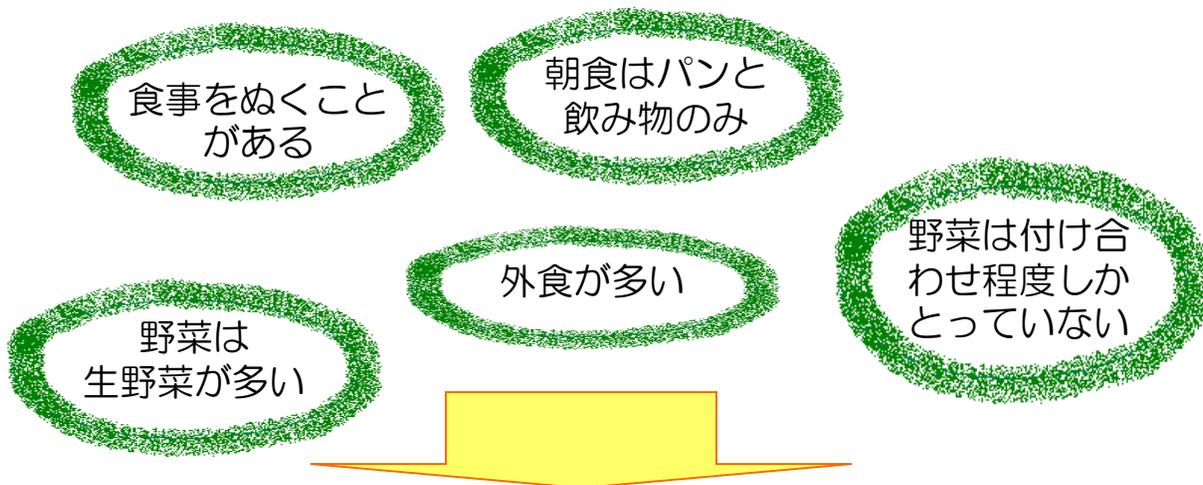


野菜は
 1日350g以上
 とりましょう

外食やインスタント食品の利用が増えている現代社会では野菜不足から、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足になりがちです。

野菜には、生活習慣病を防ぐ働きがいろいろとあります。毎食欠かさず野菜をとる習慣を身に付けましょう。

野菜を十分に食べていますか？



こんな人は**野菜が不足しています！！**

**1日に食べたい野菜の量は350g以上、
 1食あたりでは約120gです。**

1皿あたりの野菜の目安量



80g



50g



150g



50g

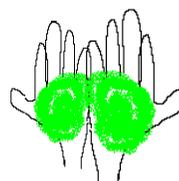


50g

量を知る簡単な方法として、目安量を自分の手のひらで量ることができます。1食に食べたい野菜の量(120g)は…



加熱した野菜なら
 片手に山盛り1杯



生の野菜なら
 両手に山盛り1杯

～野菜の分類をおぼえましょう～

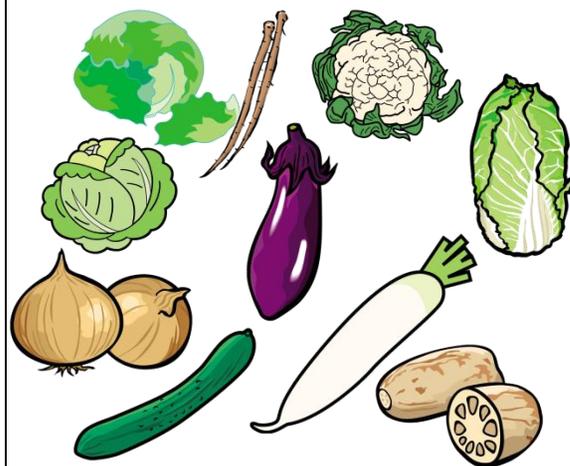
緑黄色野菜：120g以上



海藻やこんにゃくもお勧めです。
エネルギーが低く、
食物繊維も豊富に含ま
れています。
野菜と組み合わせて
食べましょう！



その他の野菜：230g以上



きのこ類



こんな人におすすめ

～からだに効く！野菜等の栄養素～

疲れやすい
よく風邪をひく
ストレスが多い
口内炎がでやすい
ガンが気になる

ビタミンが豊富な食品

ビタミンA：緑黄色野菜
ビタミンC：果物・野菜
ビタミンE：緑黄色野菜

ビタミン

便秘がち
体重が気になる
痔疾患のある
コレステロールが気になる
血糖値が気になる

食物繊維が豊富な食品

きのこ・海藻・芋・
野菜

食物繊維

骨粗鬆症
歯が弱い
イライラしやすい
インスタント食品を
よく食べる

カルシウムが豊富な食品

青菜・海藻・大豆

カルシウム

血圧が高い
ストレスが多い
コーヒー・酒・甘い
ものをよくとる

カリウムが豊富な食品

野菜・果物
海藻・芋

カリウム

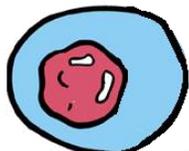
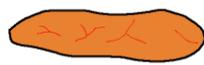
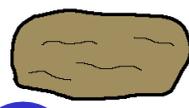
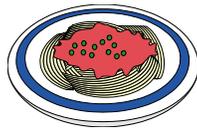
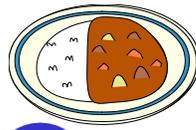
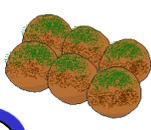
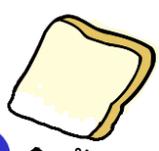
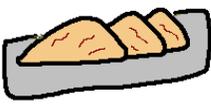
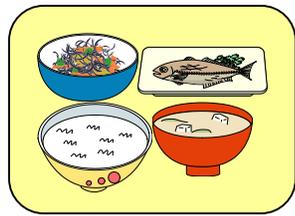
「これだけ食べて
いたら、OK」と
いう食品はありま
せん。
いろいろな食品
を組み合わせると
食べましょう！



食塩は 1日8g未満を目標 にしましょう

食塩の1日の摂取目標量を知っていますか?
食塩の目標量は1日8g未満です。
しかし、愛媛県の食塩摂取量は近年減少傾向にあるものの、1日9.4gで目標の8gを超えてとっている人が約7割います。
食塩のとり過ぎは、高血圧、心臓病など生活習慣病のリスクを上昇させます。
あと1gの減塩に取り組みましょう。

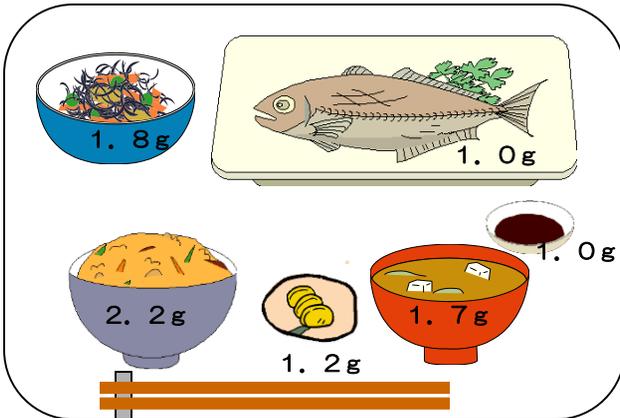
食品に含まれる塩分量の目安

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 
2.2g 梅干し
1個・10g | 
1.2g たくわん
3切れ・30g | 
0.7g キムチ
30g | 
2g 明太子
小1個・30g |
| 
0.6g じゃこてん
1枚・30g | 
0.9g 塩さば
1切れ・50g | 
2.2g 味噌汁
1杯 | 
0.6g チーズ
6pチーズ1かけ |
| 
1.3g さけおにぎり
1個 | 
4.5g うどん
1杯 | 
5.5g ラーメン
1杯 | 
1.4g 肉まん
1個 |
| 
3.2g スパゲティ
1皿 | 
3.2g カレー
1皿 | 
1.8g たこ焼き
6個 | 
0.9g 食パン
5枚切り1枚 |
| 
5g にぎりずし
8貫・醤油付き | 
2g いなりずし
3個・150g | 
6.5g 焼魚定食
1人前 | |

※塩分量は一般的な目安です。

減塩を実践してみましょ！

和定食・・・塩分8.9g



漬物を残すと・・・

→ 1.2g減塩

かけしょうゆをレモンにすると・・・

→ 1.0g減塩

味ごはんを白ごはんにすると・・・

→ 2.2g減塩

味噌汁は具のみ食べる・・・

→ 0.8g減塩

出し気をつけるだけで・・・

5.2g減塩

まだまだできる！上手な減塩の工夫

めん類の汁を残す



味付けを確かめて調味料をかける



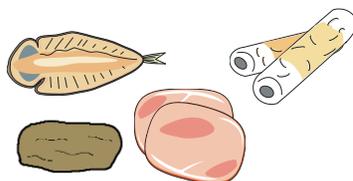
しょうゆ・ソース・ドレッシングは味を確かめてから使いましょう。そうすると、1~2g減塩です。

酸味・香辛料を利用する



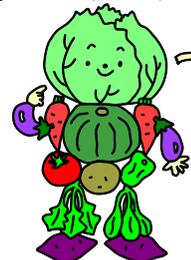
酸味・香辛料・香味野菜は味のアクセントになり、低塩でもおいしく食べられます。

加工食品をひかえめに



加工食品には塩分が多く含まれています。アジの干物を鮮魚にすると1~2g減塩です。

野菜・果物を積極的に



ぼくたちはいっぱい食べてね

野菜や果物に含まれているカリウムは、体内の余分な塩分を排泄します。

食事時間が不規則な人の食事

職場によっては仕事時間が不規則で、寝る時間も食べる時間も日によって違う場合があります。

不規則な食事は、太りやすくなったり、何かと体調を崩してしまう原因になりますが、少し食べ方を工夫すれば生活習慣は随分改善します。

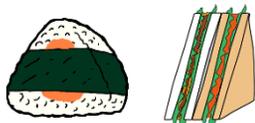
できることから始めましょう。

食事時間が不規則な人へ～改善のポイント～

仕事が遅く終わり、寝る前に食事をする人へ

夕方に、おにぎりやパンの主食を軽く食べ、帰宅後は揚げ物や炒め物をひかえて野菜を多くとりましょう。

また、夕食を帰宅途中の居酒屋ですませる場合は、アルコールをひかえ、低脂肪のおつまみを選ぶようにしましょう。



仕事が忙しくて、外食・お弁当が多い人へ

外食する場合のメニューは、刺身や蒸し物、焼き物がメインの定食物を選び、揚げ物が多くならないようにしましょう。

また、野菜も心がけてとるようにしましょう。どうしても野菜が不足しているなどと思ったら週末にたっぷり補いましょう。



活動時間が長いいため摂取回数や時間帯がばらばらになる人へ

その日のスケジュールに合わせて食事回数、時間を決めてとるようにしましょう。

食事をする時間が無いからといって、ジュースや菓子ですましてしまうことのないようにしましょう。



規則正しく食事ができる職場環境だったらいいのになあ～



夜型生活の方へ

勤務時間の延長や、女性の社会進出などで夕食時間が遅くなる傾向があります。

エネルギーの補給を目的とする朝食・昼食とちがい、夕食には、一日に消費した栄養素（特にたんぱく質やミネラルなど）の補給の役割があります。

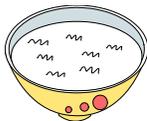
ですから、夜に過剰に摂取したエネルギーは体脂肪になりやすいのです。これが肥満の一因になります。

夕食が遅くなった時には・・・

主食は

「お そ い は ふ と め に」で

…お
か
ゆ



…ぞ
う
す
い



…い
も
が
ゆ



(わ)
…わ
か
め
う
ど
ん



…ふ
か
し
い
も

…ふ
か
し
い
も

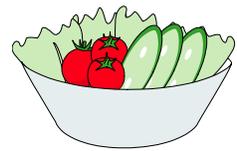
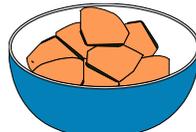
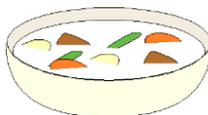
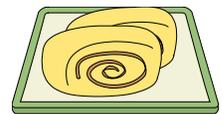
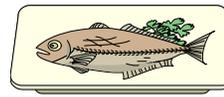
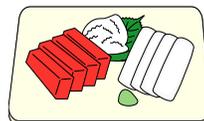
…め
し



…ち
ん
ご
め
ん



おかずは・・・脂肪分の少ない食材で、消化のよいものにしましょう。



あんかけうどんのレシピ

材料（1人前）

ゆでうどん	1玉
ささみ	1本
卵	1個
白菜	1枚
ねぎ	2本
だし汁	300cc
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① ささみはすじを取り、適当な大きさに切る。
- ② 白菜はざく切り、ねぎは小口に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れてわかし、ささみと白菜を入れて火を通す。
- ④ ③にしょうゆ、みりん、うどんを入れ沸騰した後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に移し、仕上げに卵を落とし、ねぎを盛る。



上手な外食料理の 選び方

外食・惣菜の問題点

- ◆ エネルギーが多い
- ◆ 野菜が少ない
- ◆ 塩分が多い
- ◆ 栄養のバランスが悪い



外食・惣菜の選び方・食べ方のポイント

エネルギーの目安量は・・・？

1食 **600～700Kcal**が目安です。

注！ マヨネーズ、ドレッシングは、エネルギーが高くなるのでひかえましょう。



単品メニューは・・・？

単品メニューは野菜も少なく、バランスが悪いので、具の多い物を選びましょう。



主食・主菜・副菜がそろった組み合わせを（定食やセットがグッド）



主食・・・ごはん、パン、めん類の主食は自分の適量を食べましょう

主菜・・・一品はたんぱく質（魚、肉、卵、豆腐）の入っているものを選びましょう。
油っぽい料理や揚げものは、多くならないようにしましょう。

副菜・・・野菜をたっぷりとりましょう。
（おひたし、サラダ、あえ物など）

塩分が多いので・・・

- ◆ めん類の汁はできるだけ残しましょう。
- ◆ 漬物、佃煮はひかえめにしましょう。
- ◆ しょうゆ、ソースは味を見てから使しましょう。

外食は1日1回が望ましい・・・

野菜不足や脂肪のとり過ぎにならないよう、他の2食で調節しましょう。



外食は一口目から満足させるため、どうしても濃い味や揚げ物など油を使った料理が多くなりがちです。しかし、最近は栄養成分を表示していたり、薄味の料理を提供してくれるお店も増えてきました。

外食する際には、そんなお店を上手に利用したり、栄養のバランスを考えてメニューを選ぶようにしましょう。

外食は食品数の多いものを選びましょう

おすすめメニュー

めん類

- ★ 鍋焼うどん
- ★ 五目そば
- ★ ちゃんぽん

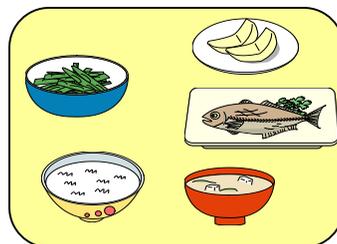


汁を残して！

おすすめメニュー

和食

- ★ 焼き魚定食
- ★ 刺身定食
- ★ おでん定食
- ★ 野菜の煮物定食

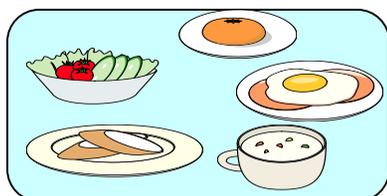


漬物、かけしょうゆをひかえて！

おすすめメニュー

洋食

- ★ 魚ムニエルランチ
- ★ チキンソテーランチ
- ★ モーニング
- ★ きのこスパゲッティ

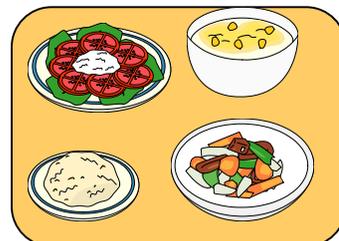


油を使った料理が多いので注意！

おすすめメニュー

中華

- ★ 野菜炒め定食
- ★ 八宝菜定食
- ★ 回鍋肉定食
- ★ 中華丼

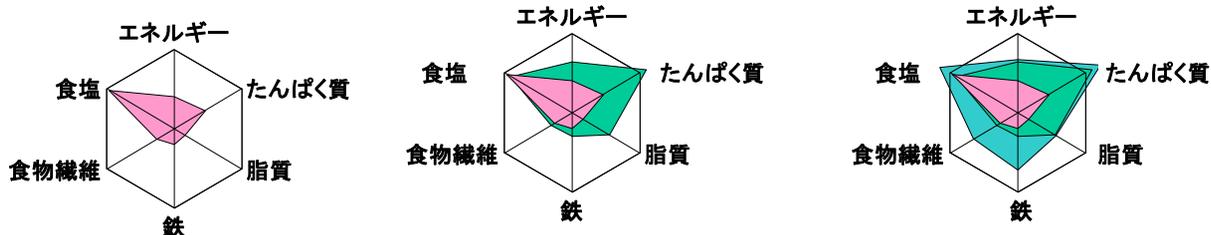


餃子の皮はご飯と同じ仲間！

外食の栄養バランスを改善するには (外枠は成人男性の軽い労作に必要な1日の栄養量の1/3です)

(例)

かけうどん → 天ぷらうどん → 天ぷらうどん+おひたし



かけうどん（主食）だけでは、栄養が偏っていますが、たんぱく質（主菜）や野菜（副菜）をプラスすることで、バランスがグンと良くなっているのがわかります。

外食をする時にも主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。

上手な外食料理の 選び方

コンビニ・惣菜編

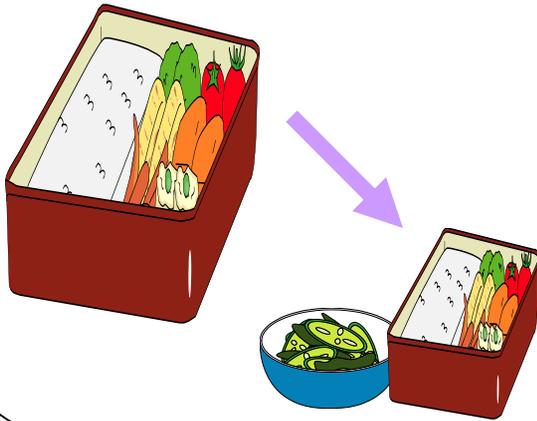
コンビニで売っている食品を選ぶ時も、主食・主菜・副菜がそろうようにしましょう。

しかし、バランスが必要だからといって、とり過ぎにならないように、エネルギーなどの栄養成分表示も参考に上手に選びましょう。

お弁当

☆選び方・食べ方

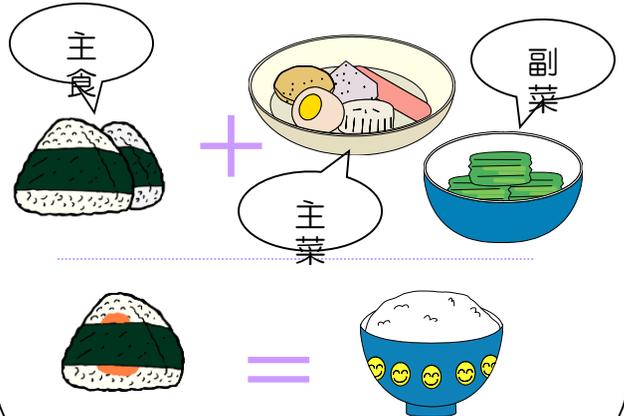
サイズやおかずの内容でエネルギーの差がつきます。また、塩分も多いので漬物・佃煮は残しましょう。



おにぎり

☆選び方・食べ方

おにぎりは主食です。たんぱく質（魚・肉・卵・豆腐など）のおかずと野菜のおかずをプラスしましょう。



ごはん1膳と同じエネルギーです。

サンドイッチ

☆選び方・食べ方

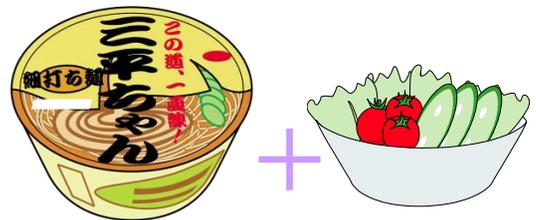
サンドイッチは見た目よりエネルギーが高くなっています。一緒に飲む飲み物は糖分の多いものをさけ、牛乳や野菜ジュースにしましょう。



カップめん

☆選び方・食べ方

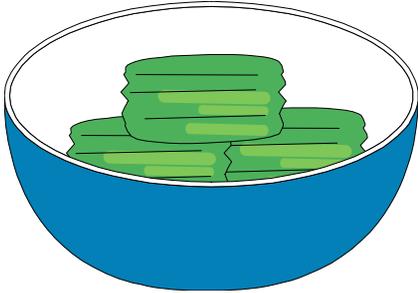
カップめんを食べる時は、おにぎりやパンをプラスするのではなく、野菜を中心とした惣菜を添えましょう。



コンビニ食品や惣菜
が一食になるときの

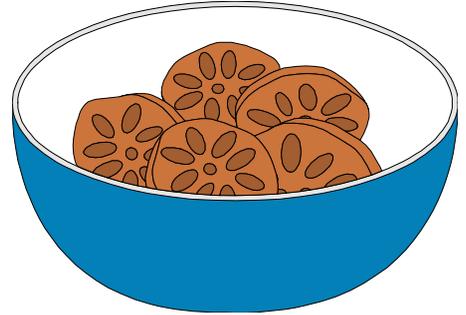
野菜のおかずをもう一品

コンビニや惣菜でおかずを選ぶ時には、どうしても野菜が不足してしまいます。
野菜の煮物や温・冷野菜サラダを追加して選ぶようにしましょう。
また、好きなものを好きなだけでなく、いろいろなものを少量ずつ組み合わせる
ようにして、バランス良く食べましょう。



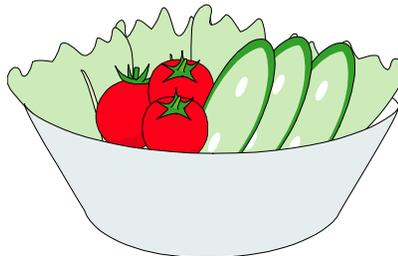
ほうれん草のごま和え

野菜量 80g
エネルギー 80kcal



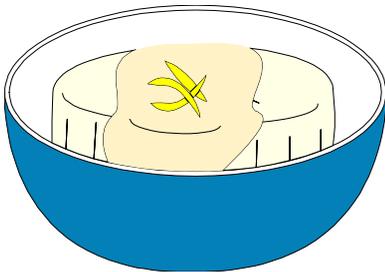
野菜のきんぴら

野菜量 80g
エネルギー 100kcal



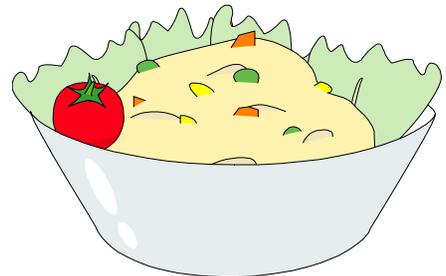
野菜サラダ

野菜量 50g
エネルギー 60kcal



野菜の煮物

野菜量 150g
エネルギー 120kcal



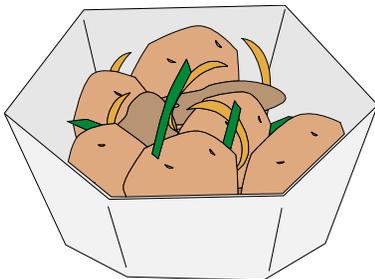
ポテトサラダ

野菜量 100g
エネルギー 200kcal



ひじきの煮物

野菜量 60g
エネルギー 120kcal



肉じゃが

野菜量 200g
エネルギー 300kcal



注) 表示はあくまでも目安です。
エネルギー表示などを参考にしてください。

1食あたり約120gの野菜をとりましょう。

間食のとり方

(飲み物のとり方にも注意)

1日のエネルギー量は3度の食事だけでなく、間食や、飲み物も含まれています。

間食でよく食べる菓子類は、糖分や脂肪がたっぷり含まれているものが多く、少量でも高エネルギーになっています。また、砂糖入りのコーヒーや清涼飲料水も糖分が多く、高エネルギーです。

しかし、間食は食事で不足した栄養素を補うこともでき、気分的にゆとりを生み出す効果も得られます。上手に活用しましょう。

1日の間食は150Kcal以内にしましょう!

飲み物



350ml
140kcal



350ml
140kcal



200ml
140kcal



350ml
80kcal



190ml
70kcal



120ml
70kcal



砂糖・ミルク入り
30kcal

菓子



1袋
500kcal



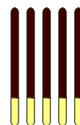
1枚
300kcal



3枚
150kcal



2枚
80kcal



5本
60kcal



2枚
25kcal



2粒
20kcal

生菓子



340kcal



高脂肪タイプ
260kcal



240kcal



190kcal



2切れ
160kcal



150kcal



120kcal



1本
100kcal

おつまみ



さきイカ
1袋 (80g)
220kcal



ビーフジャーキー
2かけ (60g)
180kcal



柿の種・ピーナッツ入り
小袋30g
150kcal



から付きピーナツ
10個
100kcal



チーズ
1個 (20g)
80kcal

※商品によって内容が異なります。示した物は一般的なものの目安です。

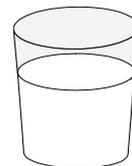
間食選びのポイント



栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。

食べ過ぎた時は、積極的にからだを動かしましょう。

飲み物は糖分の少ないものを選びましょう!

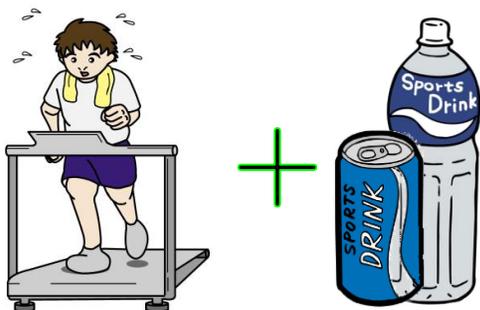


注

こんなとり方していませんか？

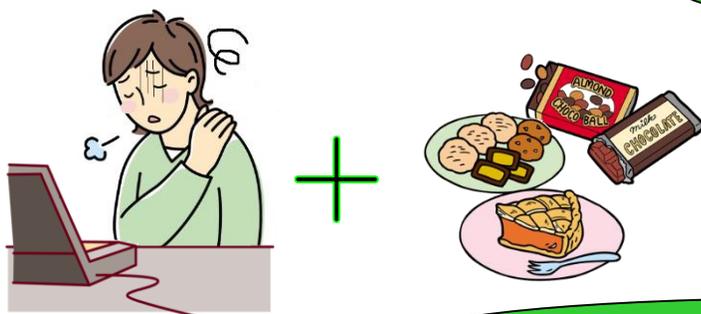
からだに良いと思ってとっている食品も、食べ過ぎたり、食べる時間をまちがえると肥満などの生活習慣病につながる可能性があります。

運動＋スポーツ飲料



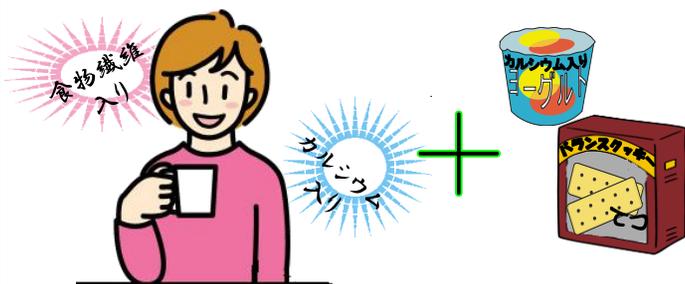
「汗をかいたから、スポーツドリンク！」
と思って飲んでいませんか？スポーツドリンクといっても、糖分が多く含まれていたり、エネルギーが“0”ではありません。
(最近は0kcalのものもあります)
水分補給はお茶か水がおすすめです。

疲れた時＋甘いもの



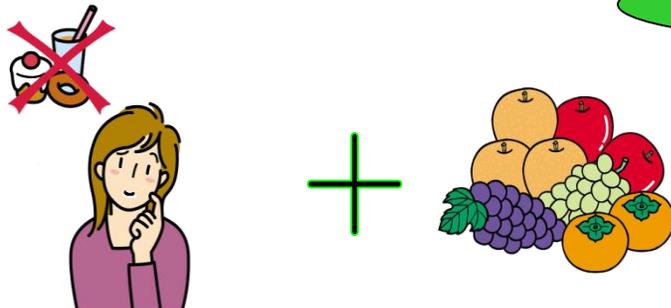
「疲れた時には甘い物がほしいのよね～」
といっっては菓子を食べていませんか？
菓子は少量でもエネルギーが高いものが多いので、量と質、回数を考えましょう。

健康を意識して＋栄養強化食品



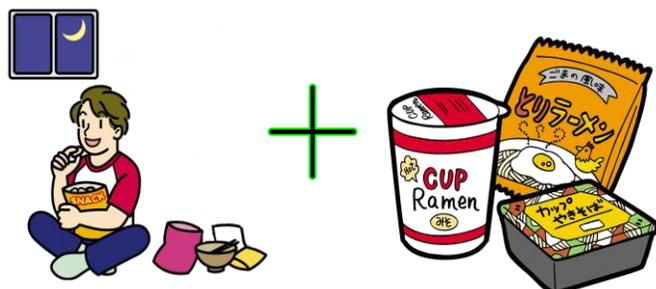
「よりよい健康状態を保つために！」
と、特定の栄養素が多いことをうたった食品をとり過ぎていませんか？
栄養を意識するあまりエネルギーオーバーになることがあります。

菓子はとってない＋果物



「菓子は食べていないけど、健康のため果物はたっぷりとっています。」
と、果物をとり過ぎていませんか？
果物はビタミン、ミネラルが豊富でいろいろな疾病の予防にも効果的です。しかし、糖分も多く含まれています。果物の糖分は脂肪に変わりやすいので、とり過ぎに注意しましょう。

夕食後＋夜食



「口寂しい・・・」
といって夕食を終えた後に何か食べることはありませんか？
からだを動かすことの少ない夜は、エネルギーの消費が少なく、余分なエネルギーは体脂肪になりやすくなっています。
とり過ぎに注意しましょう。

適正体重を維持 しましょう

あなたの体重は適正体重ですか?
体重は健康のバロメーターです。BMIを参考に、
あなたの適正体重を維持して健康を保ちましょう。

BMIとは、世界共通の肥満度の指標
(体格指数)で、**B**ody **M**ass **I**ndex
の略です。

あなたのBMIを計算してみましょう

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

= ÷ ÷

= (身長160cm・体重60kgなら、
BMI=60÷1.6÷1.6=23.4になります)

BMI	判定	アドバイス
18.5未満	やせ	抵抗力や体力の低下 骨粗鬆症になりやすい
18.5以上25未満	ふつう	適正体重に近づけましょう
25以上	肥満	糖尿病、高脂血症、高血圧など の生活習慣病になりやすい

あなたのBMIの値は?
BMI=22がもっとも病気にかかり
にくいといわれています



あなたの適正体重を計算してみましょう

適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

= × × 22

= (身長160cmなら、
標準体重=1.6×1.6×22=56.3kgになります)

適正体重の維持
のために

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう

メタボリックシンドローム を予防しましょう

「中性脂肪が高め」「血圧が高め」「血糖値が高め」と言われたことはありませんか？ 少しくらいなら大丈夫と思いがちですが、内臓脂肪型の肥満に「やや高め」の因子が重なると「動脈硬化」を飛躍的に進行させてしまいます。内臓脂肪による肥満の人が、「高脂血症」「高血圧」「高血糖」といった生活習慣病になる危険因子をあわせもっている状態を**メタボリックシンドローム**といいます。

CHECK あなたはメタボリックシンドローム？

男性85cm以上
女性90cm以上 ※
(内臓脂肪面積 男女とも100cm²以上に相当)

いいえ

はい

次の2つ以上に該当している

中性脂肪 150mg/dl以上
または
HDL(善玉)コレステロール
40mg/dl未満

最高血圧 130mmHg以上
または
最低血圧 85mmHg以上

空腹時血糖
110mg/dl以上



いいえ

はい

**あなたは
メタボリックシンドロームです**

メタボリックシンドロームの可能性は低いですが、BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=25を越えている場合は減量が必要です。

メタボリックシンドロームが さまざまな病気を引き起こす！

検査値が「やや高め」などの早期の段階では、ほとんど自覚症状がないため、静かに進行して動脈硬化を引き起こし、脳卒中や虚血性心疾患（心筋梗塞）に進展する可能性が非常に高くなります。

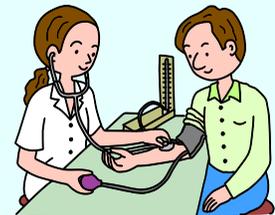
不健康な生活習慣

不適切な食生活（エネルギー・食塩・脂肪の過剰等）
運動不足・ストレス過剰・飲酒・喫煙



境界領域期（予備群）

肥満・高血糖・高血圧・高脂血 など



内臓脂肪症候群としての生活習慣病

肥満症・糖尿病・高血圧症・高脂血症 など



重症化すると…

虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）
脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
糖尿病の合併症（失明・人工透析等） など

生活機能が低下すると…

要介護状態（半身麻痺・日常生活における支障・認知症）など

予防のための対策は生活習慣病の改善です



1に運動



2に食事

STOP

しっかり禁煙



最後にクズリ

アルコールと うまく付き合おう

お酒が「百薬の長」となるのは、適正飲酒の場合のみです。

長期にわたる過度の飲酒は、さまざまな病気の原因となったり、社会や家庭において問題を引き起こす可能性があります。

自分の適量を守って、楽しく飲みましょう。

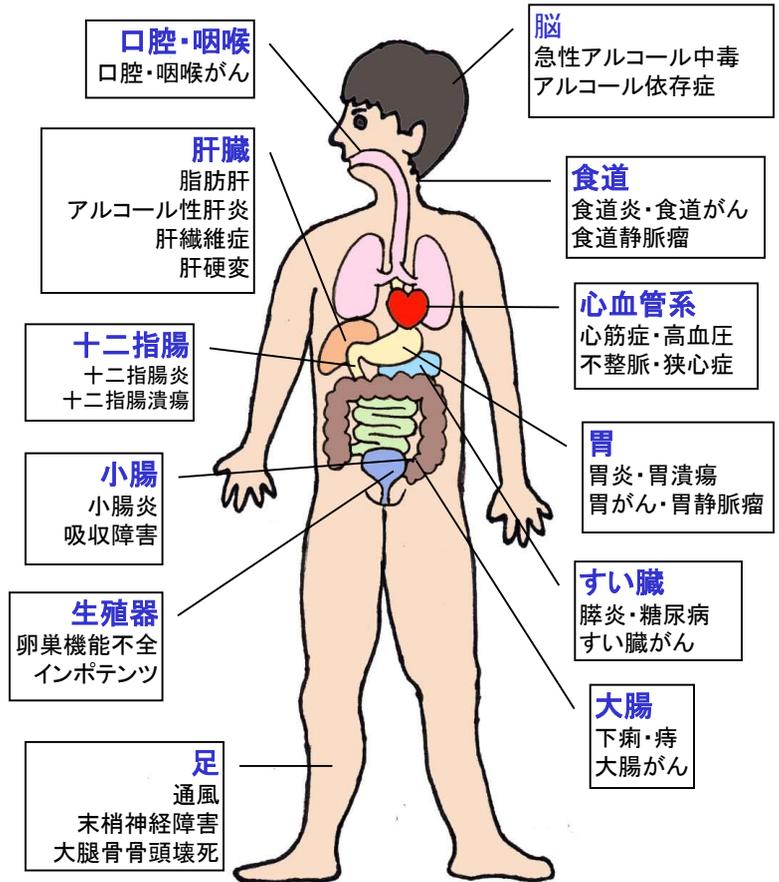
適量のお酒は...

- ◆緊張をほぐし心身をゆったりとリラックスさせ、ストレス解消になる
- ◆会話をはずませ、コミュニケーションを円滑にする
- ◆食欲が亢進し、血流が増えることで疲労を回復させる。

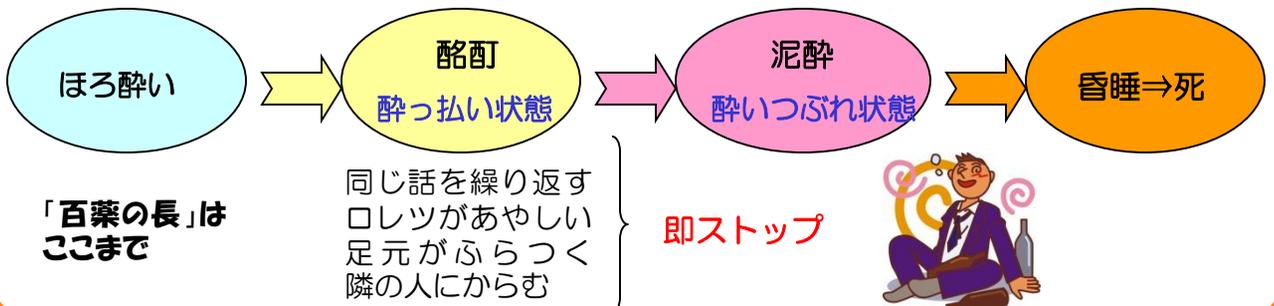
飲みすぎると...

大量飲酒は肝臓だけでなく、ほとんどすべての臓器に障害をもたらします。

アルコールによる障害をできるだけ早めに発見するために、定期的な健康診断を受けましょう。



酔いのすすみ方



適量ってどのくらい？



ビール

中ビン1本(500ml)



ワイン

小グラス2杯(約210ml)



ウイスキー

ブランデー

ダブル1杯(60ml)



日本酒

1合(約180ml)

焼酎

1杯(約70ml)

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
日本酒(1合180ml)	15%	22g
ビール(中ビン1本500ml)	5%	20g
ウイスキー・ブランデー(ダブル60ml)	43%	20g
焼酎(35度)(1合180ml)	35%	50g
ワイン(1杯120ml)	12%	12g

1日平均純アルコールで約20g程度が適度な飲酒量の目安になります

アルコール量 = 飲酒量(ml) × アルコール度数 ÷ 100 × 0.8 (アルコールの比重)

お酒の健康的な楽しみ方 ここがポイント



- ◆ 適量を守り、ゆっくり味わいながら飲む
- ◆ 空腹時に飲まず、食べながら飲む
- ◆ 強いお酒は薄めて飲む
- ◆ 飲みながらの喫煙はやめる
- ◆ 薬と一緒に飲まない(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬等)
- ◆ 週に2日続けて休肝日にする
- ◆ お酒を他人に無理強いしない
- ◆ 一気飲みは絶対にしない
- ◆ 遅くても夜12時には切り上げよう

アルコールー口メモ

お酒に強い？弱い？

アルコールが体内に入ると、まずアセトアルデヒドに分解され、この物質が顔面の紅潮、頭痛、吐き気、頻脈などの不快な症状を引き起こします。このアセトアルデヒドを分解するのがアルデヒド脱水素酵素(ALDH)です。1型と2型があり、まず2型(ALDH2)が活躍します。ところが日本人の場合、約40%の人はALDH2の働きが弱い「低活性型」でお酒に弱く、4%が全くない「不活性型」で全くお酒を飲めない人だといわれています。

女性は男性よりもアルコールの影響を受けやすい

女性は男性よりも少なめの飲酒でも、約10年でアルコール依存症や肝臓障害を発症する例が多く見られます。