

実践しよう！バランスの良い食事・良い食習慣

バランスの良い食事は・・・

「主食・主菜・副菜」3つのお皿をそろえましょう

①《主食》

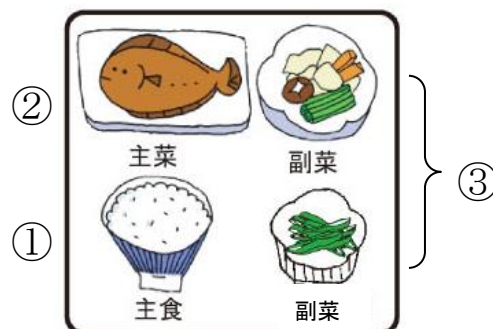
- ・ごはん、パン、めんなどのお皿
- ・1日のエネルギー源をつくる食事の中心となるお皿
- ・炭水化物を多く含む食品

②《主菜》

- ・魚や肉・卵・大豆製品などが中心となるお皿
- ・3回の食事ごとに異なる食材を
- ・からだを作るたんぱく質や脂質を多く含む食品

③《副菜》

- ・野菜・海藻・きのこなどが中心となるお皿
- ・からだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品
- ・季節の野菜をたくさん揃えましょう



良い食習慣は・・・

自分の適正体重を維持しましょう

《適正体重の求め方》

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長160cmの人の適正体重の求め方

$$1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56.32 \text{ (kg)}$$




○太ってきたと感じたら  肥満や生活習慣病に気をつけましょう

【生活習慣病を予防する食事ポイント】

- ・ 1日3食、均等量を規則正しくとり、欠食、夜食をやめましょう
- ・ 食事はしっかり噛んで(一口30回を目標に、一口ごとに箸をおいて)ゆっくり食べましょう
- ・ 食物繊維をとりましょう・・・食物繊維が含まれる穀類、いも、野菜、海藻、きのこなどはよく噛むことになり、満腹感も得られます

- ・ 味付けは薄味にして、食欲を刺激しないようにしましょう
- ・ 菓子類、アルコールは控えましょう(1日 200kcal 以下)

○痩せてきた、食が細くなったと感じたら

 低栄養にならないように気をつけましょう

【低栄養を予防する食事ポイント】

- ・ 1日3食を欠かさず、時間を決めて食べましょう
- ・ おかずから先に食べるようにしましょう
- ・ 魚・肉・卵・大豆製品のどれかは毎食食べましょう
- ・ 食べやすくなるよう調理を工夫し、何でも食べましょう
- ・ よく体を動かしましょう…空腹感は食事をおいしく食べる秘訣です

薄味を心がけましょう

【減塩のポイント】1日の食塩摂取量は、男性 8g未満、女性 7g 未満を目標に

- ・ 食品に含まれる塩分を把握しましょう
栄養成分表示の、ナトリウム→食塩相当量換算方法
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩(g)



【食塩を減らすヒント】

- ・ 「かけじょうゆ」より「つけじょうゆ」にしましょう
- ・ 加工品は控えましょう
- ・ 漬物は古漬けよりも浅漬けにしましょう
- ・ 麺類の汁物は残しましょう
- ・ 汁物は具を多くして、汁の量を少なくしましょう
- ・ おいしいだしをとって調味料の使用を減らしましょう
- ・ 酢や香辛料、ゆずなどを上手に利用しましょう



朝食を抜かないようにしましょう

朝食は眠っていた体を起こし、脳へのエネルギー補給を行うために重要な食事です。

朝食をとると1日の生活リズムが整いやすくなり、規則正しい生活を送ることができます。反対に欠食すると栄養バランスの偏りから、肥満や痩せすぎをまねく原因にもなります。

朝食をとって、いきいきした1日を始めましょう！

