



# 食生活の 改善について

# 1.規則正しい食生活とは

栄養素のバランスがとれた食事を、腹八分目を心がけ取り入れることです。

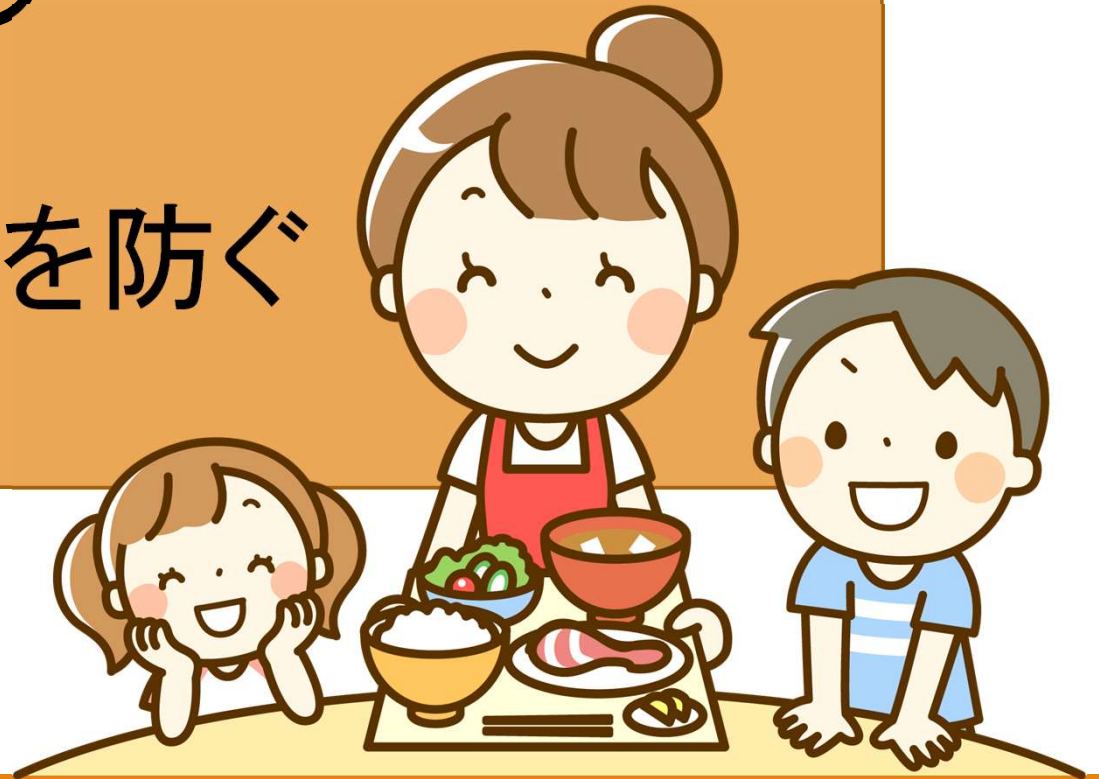
食事は1日3食とし、毎日同じ時間帯に食事を摂るようにします。

いくら1日3食食事をしていても、「○○だけ」「○○抜き」のような偏食はビタミンやミネラル、たんぱく質の不足で栄養素が欠乏してしまいます。

3食の食事は、一汁三菜(主食、主菜、副菜2品、汁物)と昔ながら和食スタイルにすると、栄養のバランスが良くなります。

## 2.規則正しい食生活の効果

- ・適正体重の維持ができる
- ・健康の維持増進
- ・生活リズムが整う
- ・腸内環境が整う
- ・自律神経の乱れを防ぐ
- ・気持ちの安定



# 3.何をどれだけ食べればよいか

厚生労働省と農林水産省の共同により策定された「**食事バランスガイド**」では、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安が、コマのイラストによりわかりやすく示されています。

「食事バランスガイド」のコマには、5つの料理グループが描かれています。コマの上から「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」となっており、上にある料理グループのものほど、しっかり食べる必要があります。



コマが回転し続けるように、  
バランスよく食事をとりましょう

運動

回転することでコマが安定するように、運動も必要

— 水・お茶  
体に欠かせない水やお茶などの水分は、コマの軸



1日分 ※2,200±200kcalの場合

**5~7** 主食 (ごはん、パン、めん 麵)  
つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

**5~6** 副菜 (野菜、きのこ、いも いも、かいわか 海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5** 主菜 (肉、魚、たまご 卵、大豆 大豆料理)  
つ(SV) 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

**2** 牛乳・乳製品  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
つ(SV) みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

菓子・嗜好飲料は、  
コマを回すためのヒモ

## 主食



## ごはん、パン、麺・パスタ

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」。  
ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」。麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えます。

1つ

おにぎり(1個)  
食パン(1枚)

1.5つ

ごはん 1杯  
(普通盛り)

2つ

うどん、もりそば  
ラーメン 1杯

## 副菜



## 野菜、きのこ、いも、海藻料理

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」と数えます。

1つ

野菜サラダ、ほうれん草のおひたし  
具だくさんみそ汁

2つ

野菜の煮物  
野菜炒め

## 主菜



## 肉、魚、卵、大豆料理

卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。大人用の魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子どものハンバーグが大人の1人前より小さめだったら「2つ」と数えます。

1つ

目玉焼き  
冷やっこ(1/3丁)

2つ

焼き魚(1尾)  
さしみ

3つ

ハンバーグステーキ  
豚肉のしょうが焼き

## 牛乳・乳製品



1つ

ヨーグルト(1パック)  
プロセスチーズ(1枚)

2つ

牛乳ビン  
1本分(約200ml)

## 果物



1つ

みかん1個、もも1個  
りんご半分

みかんやバナナくらいの小さい果物1個は「1つ」。  
りんごなど大きい果物1個は「2つ」。  
果汁100%ジュース1本(200ml)が「1つ」です。

# 4. 自分の食生活をチェック！🔍

昨日(または今日の予定)  
何を食べたか思い出して  
「つ」の数を表に出して  
みましょう！

※別紙も参考にして下さい



	料理の絵を描こう！	料理名	主食 「つ」の数	副菜 「つ」の数	主菜 「つ」の数	牛乳・乳製品 「つ」の数	果物 「つ」の数
朝食							
昼食							
夕食							
間食 <small>かんじやく</small>							
	いくつ分をたてに 合計しよう	合計 つ	合計 つ	合計 つ	合計 つ	合計 つ	

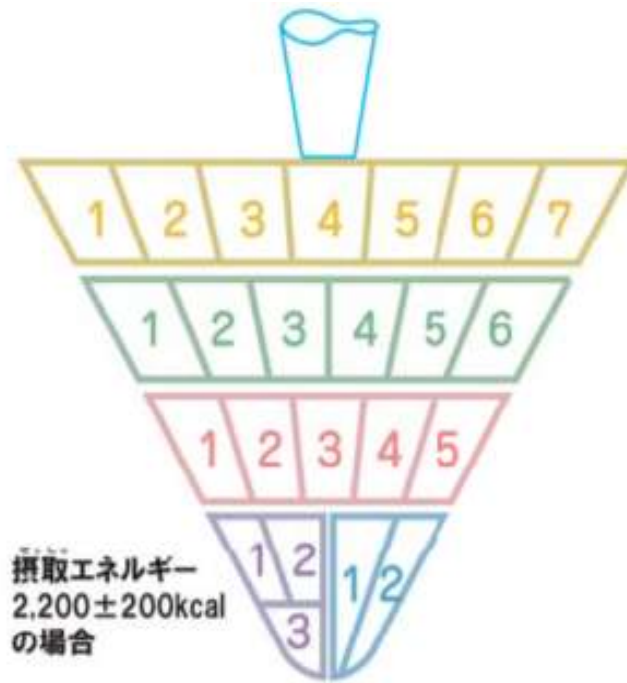
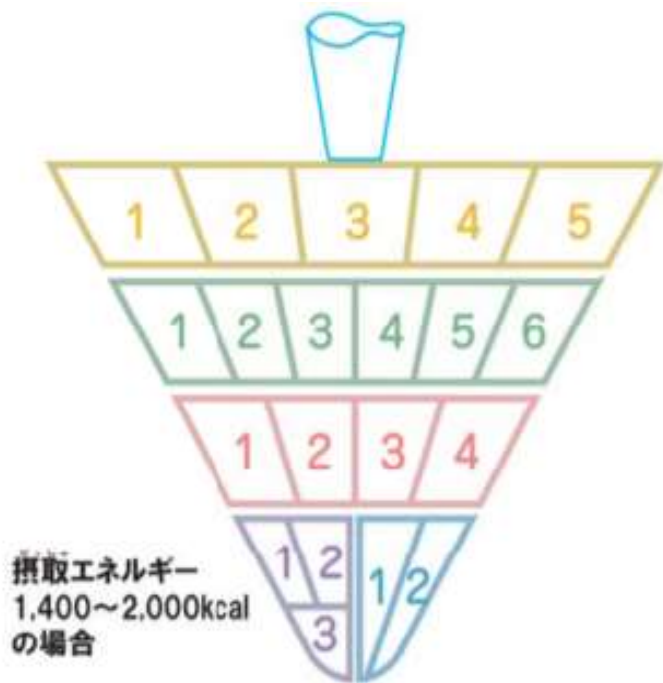
🔍 1日に何をどのくらい食べたらよいのでしょうか？  
自分に当てはまるものを見つけましょう！

男性		エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性	
6~9歳	身体活動量 低い	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	6~11歳	70歳以上
70歳以上	身体活動量 低い								
10~11歳	身体活動量 ふつう以上	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ	12~17歳	18~69歳
12~17歳	身体活動量 低い							18~69歳	身体活動量 ふつう以上
12~17歳 18~69歳	身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ		



🔍 前のページで調べた「つ」の数を  
自分に当てはまるコマに塗りつぶしてみましょう！

### 基本形



接種エネルギー  
1400~2000kcal



接種エネルギー  
2200±200kcal



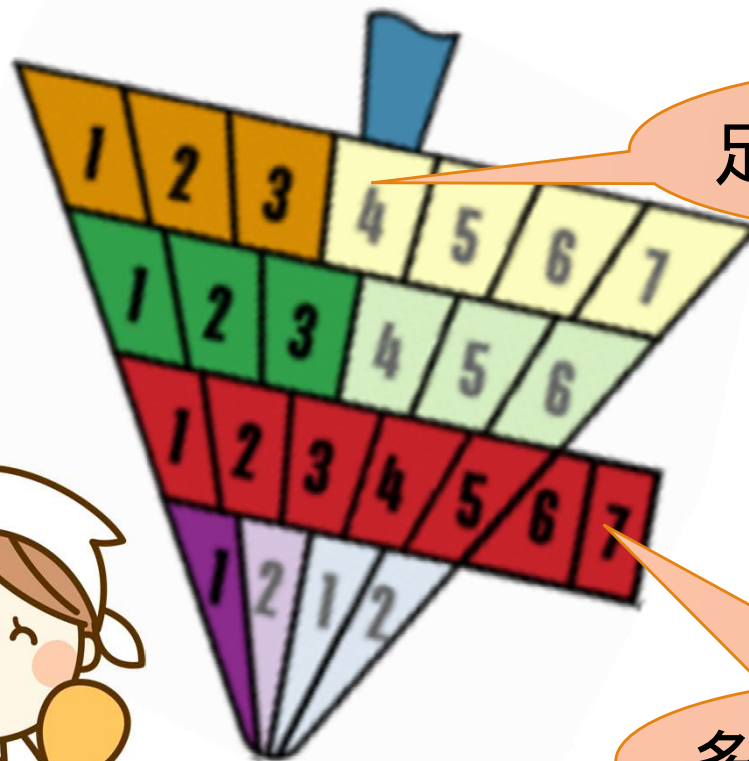
接種エネルギー  
2400~3000kcal



皆さんの食事は適量と比べてどうでしたか？

コマはあくまで基本形ですので、必ずしもピッタリ埋まったからといい適量とは限りませんが、できるだけ当てはまるような食生活にしていくのが理想ですね！

きれいに回る  
バランスのいい  
コマを目指し  
ましょう！



足りません 😱!

多すぎます 😞!

# 5. 朝ごはんと嗜好品について

## ◎朝ごはん



朝起きた時に「ボーッ」としてしまふのは寝ている間に体温が下がっているため！  
**朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、代謝を上げる**必要があります。  
忙しくても、そのまま食べられるチーズや果物を用意したり、飲むヨーグルトや野菜ジュースの活用も便利です。

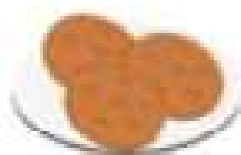
## ◎お菓子・嗜好飲料

お菓子やお酒は、**バランスガイドのヒモの部分**にあたります。  
**1日に200カロリー以内**を目安に心がけましょう！

### 200カロリーの目安



どら焼き  
1個



せんべい  
3~4枚



ショートケーキ  
約1/2個



ポテトチップス  
約1/2袋



アイス  
小1個



板チョコレート  
約1/2枚

# 6. まとめ

- ・長い目で見て、できるだけバランスの良い食事を心がけましょう
- ・自分がどのくらい食べてもいいか頭に入れておきましょう
- ・忙しい時や外出先では+1品を意識しましょう
- ・家族や友人と食事の時間を楽しむことも大切です♪



## 次回

2020年3月26日(木) 18:30～19:00

テーマは「メンタルヘルスケアについて」

よろしくお願ひします。

