



食生活の 改善について

1.規則正しい食生活とは何か

- ◎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！
- ◎食事は1日3食とすること！
- ◎毎日だいたい同じ時間帯に食事を摂ること！

※1日3食食事をしていても、「〇〇だけ」「〇〇抜き」
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
が良くなるといわれています。

2.規則正しい食生活の効果とは

- ・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

いいことたくさん♪



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。

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。

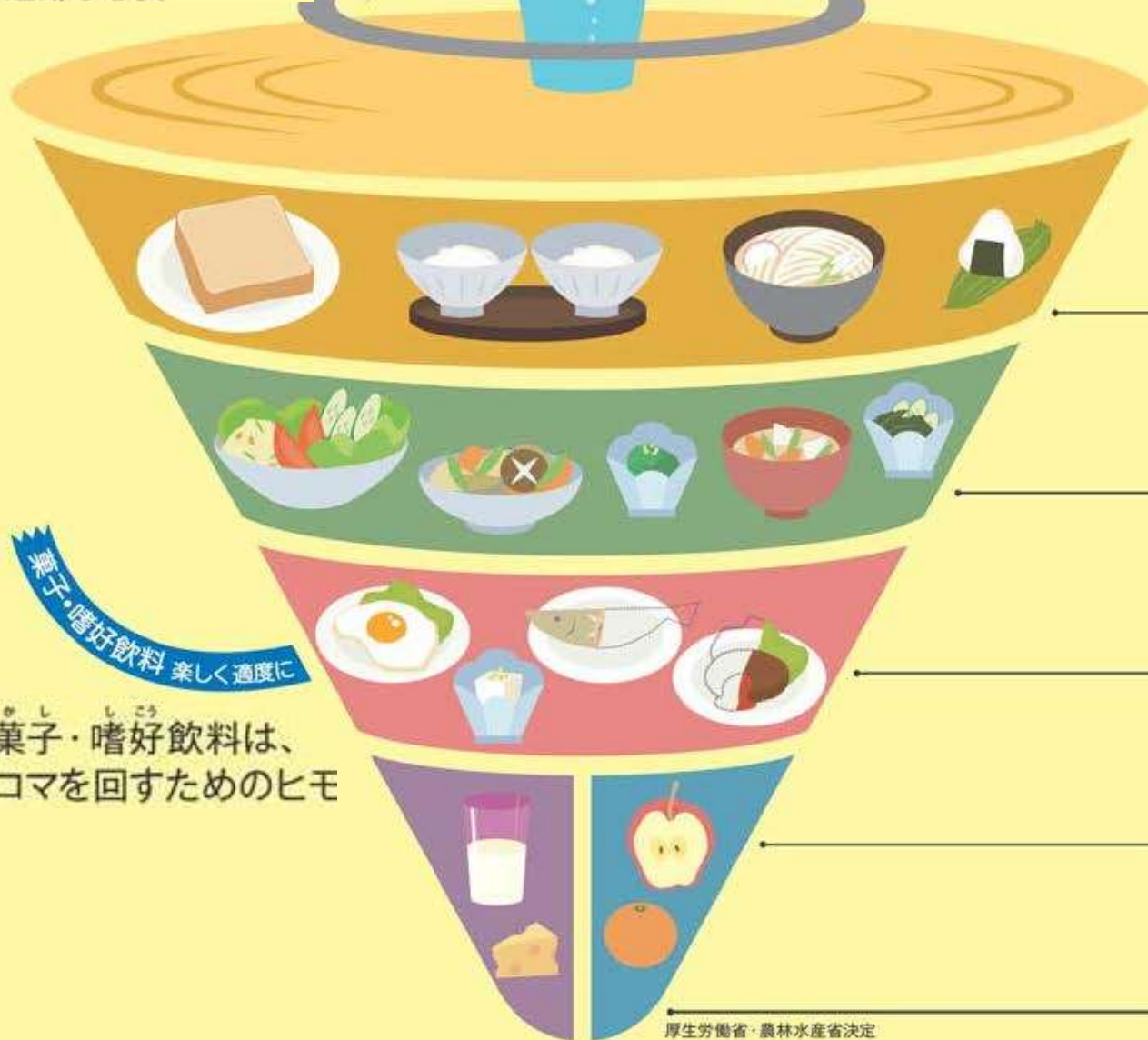


運動

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)
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、海藻料理海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵卵、大豆料理大豆料理)
肉、魚、卵卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
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、^{めん}麵・^{ぱすた}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」。^{めん}麵類・^{ぱすた}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、^{かい}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
具たくさんみそ汁

2つ

野菜の煮物
野菜炒め

主菜



肉、魚、^{たまご}卵、大豆料理

^{たまご}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

牛乳ピン
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！
※別紙も参考にしてください



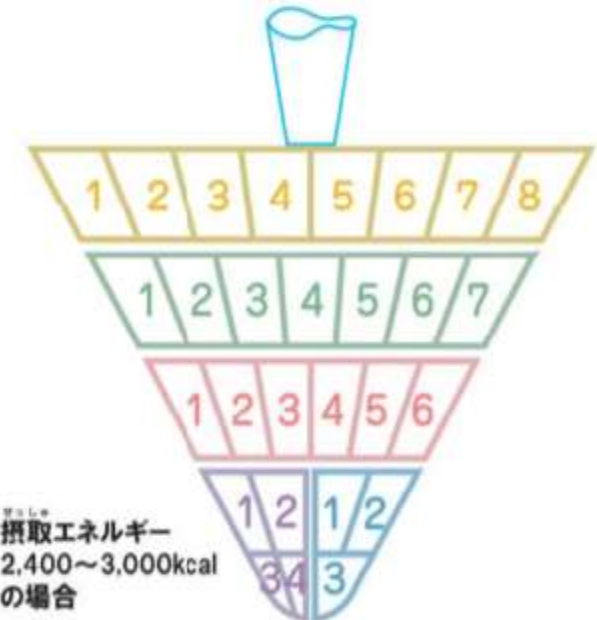
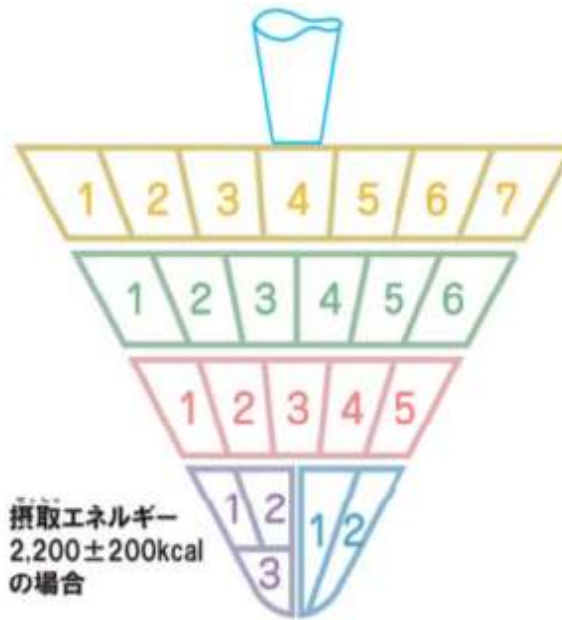
| 料理の絵を描こう！ | | 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|---------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| | | | 「つ」の数 | 「つ」の数 | 「つ」の数 | 「つ」の数 | 「つ」の数 |
| 朝食 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 間食 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| いくつ分をたてに合計しよう | | | 合計 | 合計 | 合計 | 合計 | 合計 |
| | | | つ | つ | つ | つ | つ |

Q 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 | | | | | | | | | |
| 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 18~69歳 | | | | | | | | | |
| | 身体活動量 低い | 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 | | 身体活動量 ふつう以上 |
| | 身体活動量 ふつう以上 | | | | | | | | |

🔍 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

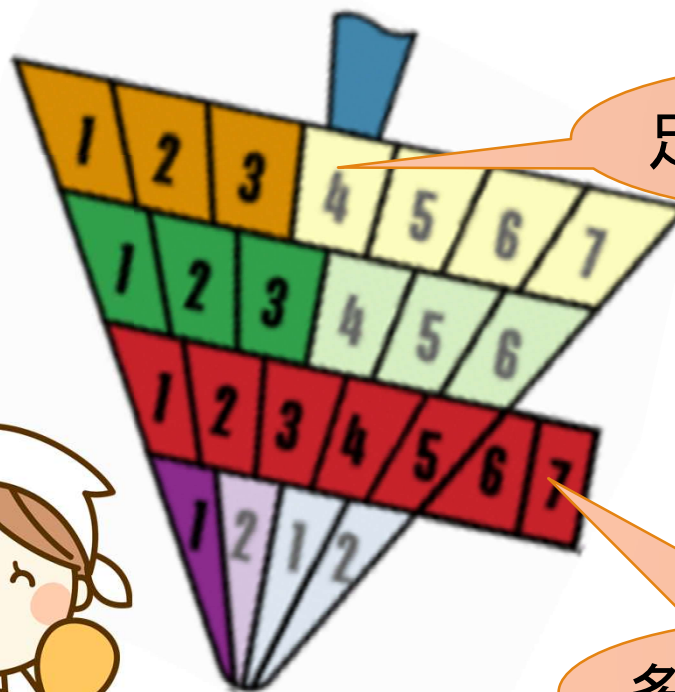


接種エネルギー
2400~3000kcal



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 😱！

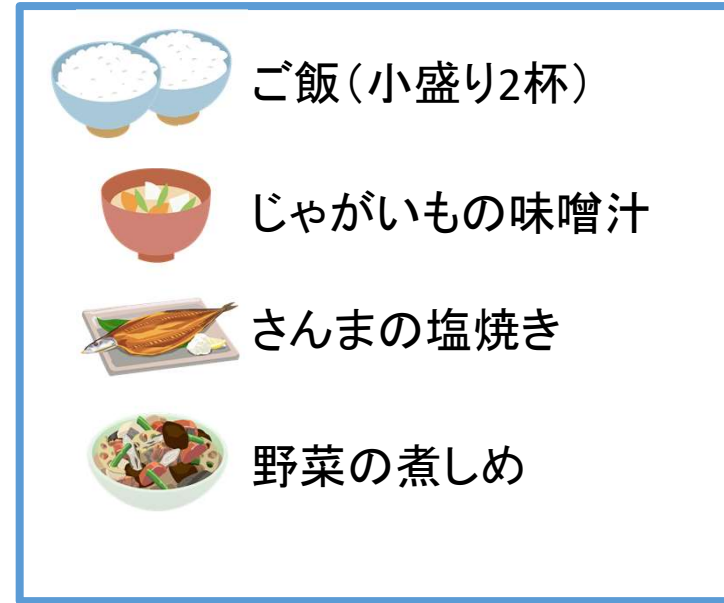
多すぎます 😞！

◎ カロリーが高いのはどっち？

A



B



Aは約850キロカロリー、Bは約750キロカロリー

よってカロリーが高いのはA！

「ご飯を食べると太る」は誤解！

ごはんをおかわりしても、主菜と油料理が少ないBの食事のほうが低カロリー！カロリーの高い脂質を減らすことがカロリーコントロールのポイント！但し、油で調理したチャーハンなどの主食は控えめにしましょうね。

◎ 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

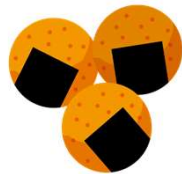
お菓子やお酒は、**バランスガイドのヒモの部分**にあたります。

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

5. 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

2021年3月25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。

