

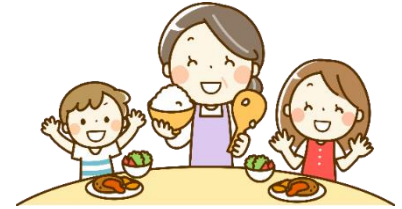
# 自分・家族の食生活を見直そう！

令和5年10月6日(金) 小牧市保健センター  
自分・家族の健康を考える食生活講座

## 10年後の自分・家族を想像してみましょう。



- ・ 自分や家族の年齢
- ・ 生活
- ・ 目標
- ・ 趣味



自分や家族が「健康」でいられるように、食生活から見つめなおしてみましょう。

## バランスの良い食事とは？

### ① 目標体重を知ろう

適正なエネルギーバランスは、一人ひとり異なるため、まずは自分の「目標体重」を把握することが大切です。

○BMI を使って自分の適性体重を求めましょう

**身長(m) × 身長(m) × 目標とする BMI**

### 目標とする BMI

(18～49歳)	18.5～24.9
(50～64歳)	20.0～24.9
(65歳以上)	21.5～24.9

(例) 50歳、160 cm の場合

$$1.6 \times 1.6 \times 20 = 51.2$$

$$1.6 \times 1.6 \times 24.9 = 63.7$$



⇒ 51.2～63.7kg が適性体重となる



## ② 最適なエネルギー量を知ろう



自分の年齢、日頃の活動量から、  
推定エネルギー必要量を求めましょう。

身体活動レベルⅠ	身体活動レベルⅡ	身体活動レベルⅢ
生活の大部分で座っていることが多い。	家事や買い物、通勤での移動がある。 軽いスポーツを行う習慣がある。	立ち仕事や移動が多い。活発な運動習慣がある。
		

	男性			女性		
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
18～29 歳	2300	2650	3050	1700	2000	2300
30～49 歳	2300	2700	3050	1750	2050	2350
50～64 歳	2200	2600	2950	1650	1950	2250
65～74 歳	2050	2400	2750	1550	1850	2100
75 歳以上	1800	2100		1400	1650	

厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2020年度)より

### 【現在の体重が目標体重の範囲内の方】

◎表のエネルギー量を目安に、  
毎日の食事量を考えましょう。

### 【現在の体重が目標体重の範囲外の方】

◎目標体重を上回っている場合は、  
エネルギー量をやや少なく調整、  
又は身体活動レベルを上げていきましょう。



### ③ 一日の目安量を知ろう

目安量を知って、自分が何をとりすぎていて、何が不足しているのか、食生活を振り返りましょう。

#### 女性一日(約 1800kcal)の目安

健康な方の食事の目安です。  
食事の中で足りないものはプラス、とりすぎのものは減らしていきましょう。




#### ★穀物・芋

ごはん 	一杯半
パン	6枚切り 1枚
そば(ゆで)	180g
じゃがいも	中 1個 120g
さつまいも	中 1/3個 70g

※男性の場合:ごはん 2杯,パン 2枚

#### ★果物


バナナ 	中 1本
---	------

#### ★肉・魚・卵・大豆

豚もも肉	60g
卵	Mサイズ
木綿豆腐	100g
あじ	中 1匹 130g

※男性はプラス2つ

#### ★牛乳・乳製品

牛乳 	180ml
--	-------

#### ★油脂類

マヨネーズ	10g(大さじ 1)
植物油	10g(大さじ 1)

#### ★調味料

砂糖	20g(大さじ 2)
----	------------

#### ★野菜・きのこ・こんにやく

大根	小 3cm
玉ねぎ	小半分
人参	1/4本
トマト	1/3本
きゅうり	2/3本
なす 	小 1本
キャベツ 	1枚
ほうれん草	1束

**野菜は一日 350g 以上  
としましょう**

④ 献立にして考えてみましょう

**副菜**

野菜のおかず  
小鉢に 1~2 皿



**主菜**

肉、魚、卵、  
大豆製品などを  
手のひら一つ分

**主食**

ごはん茶碗に  
軽く一杯



**汁物**

塩分が多いので  
1日一杯まで  
具沢山にすれば  
副菜代わりに

**「主食・主菜・副菜」が揃うように、意識して摂りましょう!**



プラス

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品  
果物を取り入れていきましょう



⑤ 自分の食事を振り返ってみましょう

昨日の食事のうち、どれか一食を思い出して、  
主食・主菜・副菜に分けてみましょう

**主食**



**主菜**



**副菜**



**間食**

不足しているものや、  
とりすぎているものは  
ありましたか？



## 食べ方について考えてみましょう！

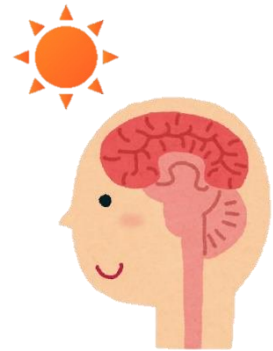
ご飯の時間に食べられなかったり、  
遅い時間に食べすぎたりすることはありますか？  
生活リズムを整えて、1日3食きちんと食べましょう。

### ①朝食を食べましょう

脳は寝ている間でも休まず活動しています



朝には脳はエネルギー不足…  
(体がだるい、イライラ、集中できない…)



**脳にスイッチを入れるのが朝食です**

今まで朝食を食べていなかった方は

#### 《STEP1》

まずは一つでもいいので、食べましょう。

- 果物(バナナなど)
- ロールパン

#### 《STEP2》

主食・主菜・副菜を意識しましょう

- ご飯・納豆・味噌汁
- トースト・ゆで卵・サラダ
- トースト・具沢山スープ



## 知っていますか？脳の栄養



脳は糖質(ブドウ糖)だけがエネルギー源ですが、それを蓄えておくことができません。夕食でとったブドウ糖は、寝ている間に使い切ってしまう。



## ②夜遅い夕食は控えましょう

活発に動く昼とは違い、夜は体を休める時間です。  
さっぱりとした食事を心がけましょう。

夕食がどうしても遅くなってしまう方は

《帰宅までに》

主食(おにぎりやサンドイッチ)を食べておく

《帰宅してから》

主食は減らして、さっぱりとした食事を



## ③よく噛んで食べましょう

食事は 20 分以上かけて、よく噛んで食べましょう。



✿ 消化吸収しやすくなる

✿ 満腹中枢が働いて、食べすぎ防止になる

ゆっくりよく噛むための工夫

《調理を工夫する》

●ごぼう・たけのこ・レンコンなど  
歯ごたえのあるものを加える

●具材を大き目に切る

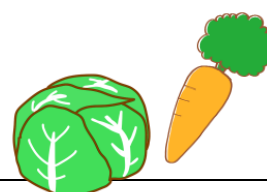


《薄味にする》

薄味にすることで、食べ物の素材の味を  
感じるためによく噛むようになります

《野菜類から食べる》

食物繊維をはじめに摂ることで、  
血糖値の上昇を緩やかにします。



#### ④間食を見直しましょう

間食のカロリーを意識していますか？  
 普段食べている間食の量を見直してみましょう。

##### ★菓子パン



メロンパン	1 個	400kcal
あんパン	1 個	267kcal
クリームパン(小)	1 個	316kcal
ドーナツ(小)	1 個	188kcal
小倉&マーガリン	1 本	428kcal

##### ★和菓子



大福	1 個	222kcal
おはぎ	1 個	188kcal
たい焼き	1 個	208kcal
みたらし団子	1 個	158kcal
海苔巻き(5g)	1 枚	19kcal

##### ★洋菓子



クッキー(10g)	1 枚	50kcal
プリン	1 個	136kcal
アイスクリーム	1 個	216kcal
ショートケーキ	1 個	333kcal
カステラ	1 切	64kcal

##### ★飲み物



お茶	1 杯	0kcal
タピオカミルクティー	1 杯	153kcal
飲むヨーグルト	1 本	130kcal
炭酸飲料	1 杯	225kcal
ビール中瓶	1 本	200kcal

#### ⑤アルコールは休肝日を設けましょう

アルコールは他の食品と異なり、消化を受けることなく吸収されます。多量の飲酒は肝臓に負担がかかるので、ほどほどに。週に2回は休肝日を設けましょう。

##### 【アルコールの適量】

ビール	中瓶 1 本
発泡酒	1 缶と 1/3
日本酒	1 合
ワイン	グラス 2 杯弱



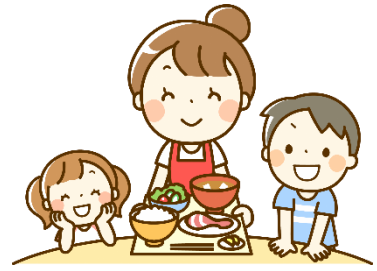
##### お酒と上手に付き合うには

- 飲む前に水やお茶を 1 杯以上飲みましょう。(吸収を緩やかに)
- つまみは低カロリーなものを選びましょう。
- 寝る 2 時間前には切り上げましょう。

## 栄養と栄養素の働き




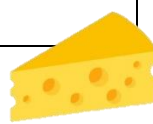
### 栄養とは

人が食べ物を摂取することによって、必要な成分を体内に取り入れて利用し、生命の維持・成長・労働など人間としてさまざまな機能を発揮し、心身ともに健全な活動を営むことをいいます。




### 栄養素とその働き

生命の維持や、日常生活を送るために、食べ物を通して外から取り入れる必要のある成分を栄養素といいます。

	主な働き	多く含む食品
炭水化物	エネルギーのもとになる栄養素です。1日の摂取エネルギーの50～65%は炭水化物から摂取しています。	ごはん、パン、芋類など 
食物繊維	血糖値を下げ、血中コレステロールや余分なナトリウムを排出します。	野菜、芋類、海藻、きのこ、豆類、穀類 
たんぱく質 	筋肉や体の組織のもとになる栄養素です。不足すると筋肉量が落ち、高齢者では体力の低下に陥ることもあります。	肉、魚、大豆、卵、乳など
脂質	最も効率の良いエネルギー源で、1g=9kcalです。細胞膜やホルモンなどの構成成分であり、脂溶性ビタミンの利用にも関わります。	肉、魚、揚げ物、チーズ、アイスクリーム、サラダ油、バターなど 



			主な働き	多く含む食品
脂溶性ビタミン	ビタミンA	レチノール	皮膚、粘膜を正常に保つ	レバー、チーズ
		カロテン	体内でレチノールに変換される他、抗酸化作用がある	緑黄色野菜 
	ビタミンD	骨の発育、カルシウムの代謝に必要	いわし、うなぎ、きのこ類	
	ビタミンE	抗酸化作用があり、過酸化脂質の生成を抑制する	レバー、卵黄、緑黄色野菜	
	ビタミンK	血液の凝固・骨量維持に必要な成分	レバー、納豆、緑黄色野菜	
水溶性ビタミン	ビタミンB1	糖質の代謝に必要	豚肉、レバー	
	ビタミンB2	各種栄養素の代謝に必要	レバー、牛乳	
	ナイアシン	各種の代謝に必要	魚肉、穀類、豆類	
	ビタミンB6	アミノ酸の代謝に必要	肉類、魚類、豆類	
	葉酸	アミノ酸、核酸の代謝、ヘモグロビンの合成に必要	チーズ、卵黄、小麦、葉菜類	
	ビタミンB12	アミノ酸、核酸の代謝に必要	レバー、貝類、チーズ	
	パントテン酸	糖質、脂質の代謝に必要	肉類、卵類	
	ビタミンC	生体の酸化・還元機能に必要な成分	野菜、果物、芋類	
ミネラル	カルシウム	骨や歯の構成成分	牛乳、チーズ	
	鉄	血液中のヘモグロビンの構成成分	レバー、卵、赤身の魚	
	カリウム	細胞内の浸透圧維持	野菜、海藻	
	ナトリウム	細胞外液の浸透圧維持	食塩、みそ	
水分		食物から栄養素を体に取り込み、体内を循環させる	