

自分・家族の健康を考える食生活講座

～ 自分や家族の食生活を見直そう！～

令和7年10月15日（水）
保健センター 2F 栄養指導室

① 目標体重を知ろう

適正なエネルギー量や食事バランスは、一人ひとり異なります。まずは、自分の「目標体重」を把握することが大切です。

BMIとは?

身長と体重から算出される肥満度を表す体格指数（国際的な指標）

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

18.5未満：低体重 18.5-24.9：普通体重 25.0以上：肥満

BMI22

統計的に最も病気になりにくい体重

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

BMIを使って、自分の目標体重を計算してみよう！

身長(m) × 身長(m) × 目標とするBMI

(例) 50歳、160cmの方

$1.6 \times 1.6 \times 20.0 = 51.2$

$1.6 \times 1.6 \times 24.9 = 63.7$

目標体重は、
51.2 ~ 63.7kg



② 最適なエネルギー量を知ろう

年齢と活動量から、推定エネルギー必要量を求めることができます。まずは、自分の「身体活動レベル」を把握しましょう。

低い（Ⅰ）	ふつう（Ⅱ）	高い（Ⅲ）
生活の大部分を座って過ごすことが多い。	通勤や買い物での移動、家事、軽いスポーツを行う習慣がある。	立ち仕事や移動が多いお仕事、活発な運動習慣がある。
		

推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動 レベル	低い （Ⅰ）	ふつう （Ⅱ）	高い （Ⅲ）	低い （Ⅰ）	ふつう （Ⅱ）	高い （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	-

【現在の体重が目標体重の範囲内】

表のエネルギー量を目安に、食事量をとみましょう。

【現在の体重が目標体重の範囲外】

エネルギー量を調整するか、身体活動量を増やしましょう。



③ 食事の目安量を知ろう

「手ばかり栄養法」を使うと1日に必要な食事の目安量が簡単にわかります。

手ばかり栄養法とは？

「自分の手のひら」を使って食材をはかり、1日の食事量を決める方法です。自分の手のひらを使うことで、自分にあった食事量を知ることができます。



④ 献立にして考えてみよう

副菜

野菜・きのこ類・海藻
などのおかず
小鉢に1~2皿

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
などを手のひら1つ分

汁物

塩分が多いため、1日1杯
まで。具沢山にすれば副
菜の代わりになるよ

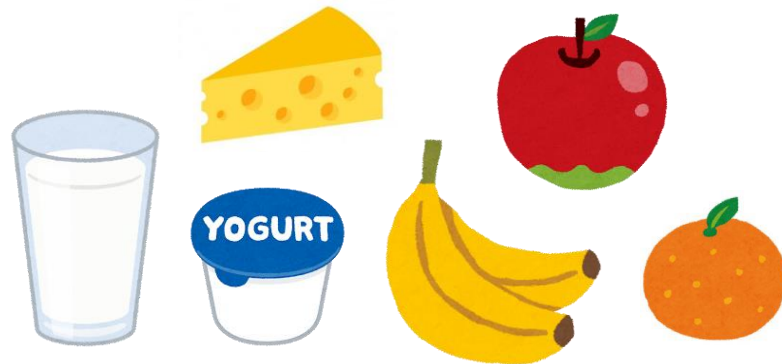
主食

ご飯茶碗に軽く1杯



- 「主食・主菜・副菜」が揃うように意識しましょう。
- 「牛乳・乳製品」や「果物」を足すとさらにバランスが整います。

間食や食後の
デザートに！

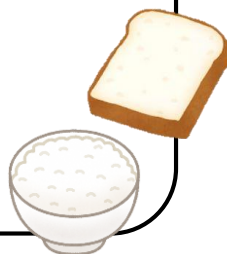


⑤ 自分の食事を振り返ってみよう

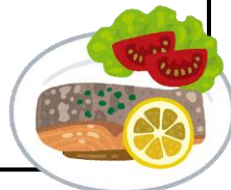
昨日の食事のうち、どれか1食を思い出して、その食事に近い「食事カード」を並べましょう。

主食・主菜・副菜は、そろっているかな？

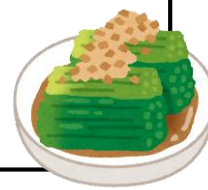
主食



主菜



副菜



汁物



間食・デザート



不足しているもの、
とり過ぎているもの
は、ありましたか？



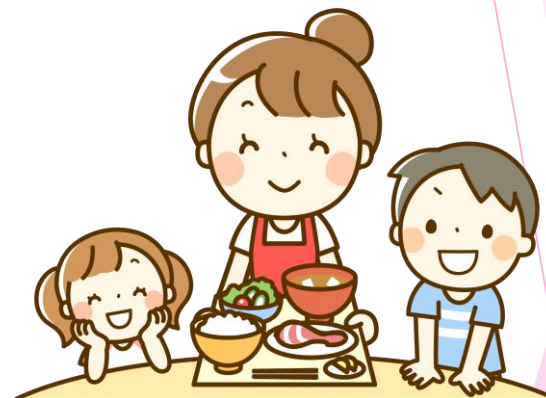
① 朝食は必ず食べる

食事の量や内容も大切だけど...
食べ方も大切です！

朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。

《朝食でとりたい栄養素》

- 脳のエネルギー源になる「**炭水化物**」
- 体温や代謝をあげる「**たんぱく質**」



今まで朝食を抜いていたのなら、まずは何か1つ食べることから始めます。そして、朝食を食べる習慣が定着してきたら、バランスを意識しましょう。

② ゆっくりよく噛んで食べる

満腹中枢が刺激されるには、食べ始めてから15～20分ほどかかります。早食いは、食べ過ぎの原因や胃腸に負担をかける原因となります。

《噛む回数を増やす工夫》

- 具材を大きめに切る
- 加熱しすぎない
- ごぼう・れんこんなどの根菜類、ナッツ類など、
歯ごたえのあるものを加える



③ 決まった時間に食事を取り、 腹八分目を意識する

食事と食事の間隔が空くと「ドカ食い」や「まとめ食い」の原因になり、一度の食事量が多くなりがちです。規則正しく食事を取りましょう。毎日、決まった時間に食事することで、体のリズムも整います。

また、食べ過ぎは消化に時間がかかり、胃に負担がかかります。肥満や糖尿病など、生活習慣病のリスクも上がります。「もう少し食べたいな」と感じるところで、食事を終わめましょう。

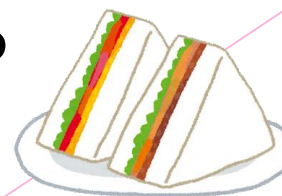


④ 遅い時間での食事は控える

夜は活動量や消費エネルギー量が減り、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすい。また、翌朝の食欲低下に繋がり、朝食が食べられない原因にもなります。

《夕食の時間が遅くなってしまう場合》

- 糖質・脂質の少ないもの、消化によいものを選ぶ
- 油を使用する調理法（揚げる・炒める）よりも、
焼く・茹でる・蒸すなどの調理法を意識する
- 捕食を活用し、夕方に主食を取り入れる



⑤ 嗜好品はとりすぎない

お菓子やジュース、お酒などの嗜好品は、日常的な食事と異なり栄養摂取を目的としない。食生活の中で、楽しみとして適度にとりましょう。

《間食》



- 1日 200kcal程度
- 時間と量を決める
- 栄養補給になるものを選ぶ

《お酒》



- 空腹で飲まない
- 食事と一緒に飲む
- 度数が高いものは薄める
- 週2日は休肝日をつくる

1日の適正な飲酒量は？

答. 純アルコール量 20g 程度



※ 純アルコール量とは、**お酒に含まれるアルコール量**のこと。

女性はアルコールの分解速度が遅く、アルコールの影響を受けやすいため、1/2~2/3程度が望ましい。

お酒の種類	目安量
ビール	中びん1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
チューハイ	アルコール濃度7%のもの1缶 (350ml)
ワイン	グラス2杯 (200ml)
焼酎	グラス1/2杯 (100ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)

純アルコール量 (g) =

飲む量 (mL) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例. ビール 500mL (5%) の場合

$$500(\text{mL}) \times 0.05 \times 0.8 = 20 (\text{g})$$



《生活習慣病のリスクを高める飲酒量》



1日当たりの純アルコール摂取量が

男性 40g 以上

女性 20g 以上