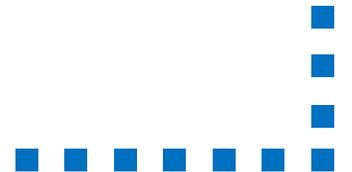


バランスのよい食事をしましょう





運動不足

喫煙

過度の
飲酒

休養不足

過食
・
偏食

生活習慣
要因

肥 満

内臓脂肪型

皮下脂肪型



メタボリック
シンドローム

内臓脂肪が増える原因

運動不足

お酒

脂質摂取 ↑

過食

内臓脂肪

糖 摂取 ↑



ブレスロー博士の7つの健康習慣

1. 適正な睡眠時間
2. 喫煙をしない
3. 定期的にかなり激しい運動をする
4. 過度の飲酒をしない
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を毎日食べる
7. 間食をしない

食事量を考えよう！

1日に必要な適正エネルギーは？

適正エネルギー (kcal)

$$= \text{適正体重} \times \text{生活強度 (25~35)}$$

▲

$$(\text{身長} - 100) \times 0.9$$

▲

ほとんどの人	中程度	30
運動量の少ない人	軽い	25
肉体労働など	重い	35

※ 身長170cmでおよそ1,575~1,890kcal

基本となる食品

炭水化物

- ご飯
- 麺類
- パン など

主なエネルギー

たんぱく・脂肪

- 肉類
- 魚介類
- 大豆および大豆製品 など

主菜

食物繊維・ミネラル

- 野菜
- 海藻
- きのこと など

乳・乳製品

- 牛乳
- ヨーグルト など

炭水化物

炭水化物 ▶ 主なエネルギー

ご飯茶碗一杯 = 約270Kcal

ご飯茶碗一杯

うどん一杯

食パン1枚+ジャム

大体同じエネルギー

1日に食べる量

1日に必要な適正エネルギーの

約半分程度

たんぱく・脂肪

たんぱく・脂肪が多く含まれる食品

肉類

魚肉

豆腐

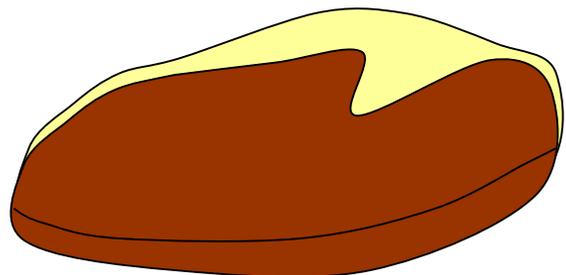
卵

チーズ

バター

- 1日200g～250gが目安
- 同じ食品から同時に摂取できることが多い
- 同じ量でも脂肪の割合でエネルギーが異なる

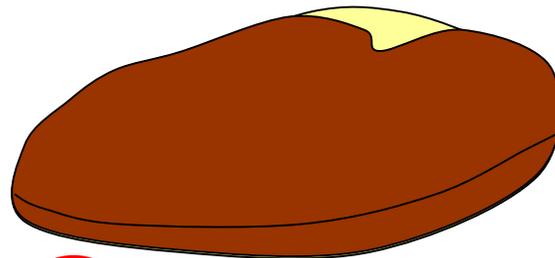
脂身の多い肉



210kcal

80g

脂身の少ない肉



○ 120kcal

脂身の少ないほうで
換算しましょう

食物繊維

カリウム

← 血圧低下作用

食物繊維

ビタミン



野菜

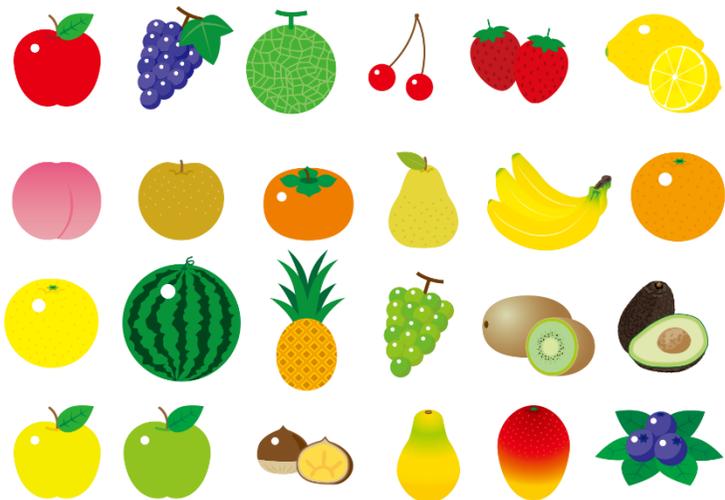
1日350g~420g程度とりましょう

▼
おおよそ5~6皿のサラダ

果物類・嗜好品

果物類・嗜好品は彩り程度

果物類



嗜好品

アルコール



お菓子



とりすぎ注意

偏りなく食べるために

STEP 1

たんぱく・脂肪、乳・乳製品を
朝・昼・晩 3食に振り分けましょう

STEP 2

3食とも野菜をつけましょう

STEP 3

主食は漏れなく食べましょう

例えば

朝

卵・牛乳

野菜サラダ

トースト

昼

焼き魚

きのこ・海藻

ご飯

夜

肉・豆腐

野菜サラダ

ご飯

その他（運動との比較）

200kcalの食品

- ご飯一杯（中茶碗）
- せんべい（大4枚）
- ショートケーキ 2/3個
- ビール 中瓶1本（500cc）
- 日本酒 1合（180ml）
- そば・うどん 1玉



200kcalの運動

- ウォーキング 48分
- 軽いジョギング 24分
- 自転車 42分
- テニス練習 24分
- ゴルフ 42分
- デスクワーク 120分

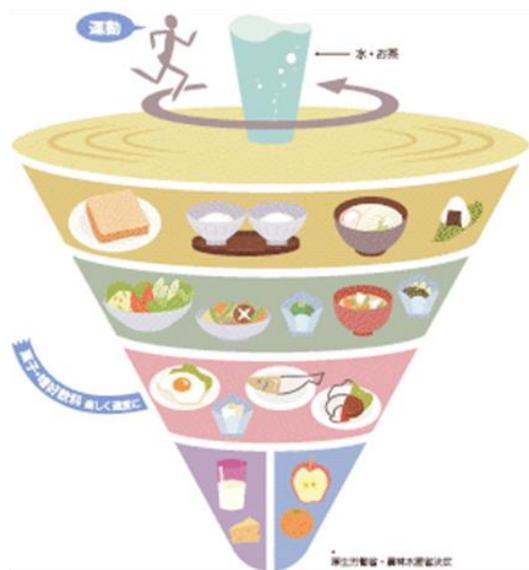
健康的な食生活のまとめ

- 食事を楽しみましょう
- 食塩や脂肪は控えめに
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

最後に

2000年に厚生労働省と農林水産省が共同で「食生活指針」を出し、
2005年にその活用ツールとして「食事バランスガイド」が作成されました。

目的 バランスのよい食事を提案することで
国民一人ひとりの健康作りや
生活習慣病の予防につなげる。



- 一日に必要な食品群でコマを形作っています。
- 偏りない食事をすることでコマのバランスが保たれます。
- わかりやすいイラストや単位を用いて誰でも取り組みやすい工夫がされています。