

若いときこそコツコツ貯骨!

いきいき! つやつや!



ヘルシーボーン



あなたの生活、
今のままで大丈夫…?

厚生労働省・農林水産省決定



ポイント
1

野菜をたっぷり

野菜には健康に大切なビタミンA・C・B群、鉄、カルシウムなどが豊富に含まれています。1日350gを目標に意識的に食べるようにしましょう。

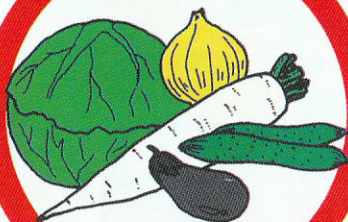
緑黄色野菜



120g以上

ほうれん草、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマンなど。

その他の野菜



230g

キャベツ、きゅうり、大根、なす、たまねぎなど。

野菜は1日
これだけの量が必要です。

= 350g

●こんな工夫で野菜がたっぷりとれます。

●海草・きのこ・豆類も・・・

食物繊維たっぷり！！

付け合わせも
必ず残さず！！

キャベツ30g
トマト30g

野菜の小鉢や
サラダをプラス

サラダ：レタス30g
きゅうり20g

ごぼう20g
大根30g
にんじん20g

白菜浅漬20g

汁ものは
実たくさんに



(ひじき・こんぶ・わかめ) (えのきたけ・しめじ・しいたけ) (大豆・納豆)

食物繊維は目標量の60%しかとれていません。

ポイント
2

Caをしっかりと

★Ca目安量は成人1日600mg★

骨の成人病といえる「骨粗鬆症」は、老人の病気ではなく、最近若い女性にも多く見られます。あなたもその予備軍にならないためにCaをしっかりとるように心がけましょう。

Caを多く含む食品（カルシウム量）

<p>牛乳 1カップ200g</p>  <p>220mg</p>	<p>プロセスチーズ 20g</p>  <p>126mg</p>	<p>ヨーグルト 1個100g</p>  <p>120mg</p> <p>吸収率 牛乳・乳製品 40%</p>
<p>吸収率 緑黄色野菜 20%</p> <p>こまつな 1/4束80g</p>  <p>136mg</p>	<p>牛乳を「毎日飲む」人は男女共に2人に1人です。</p>	<p>もめん豆腐 1/2丁 150g</p>  <p>180mg</p>
<p>吸収率 小魚 30%</p> <p>ししゃも 中2匹35g</p>  <p>105mg</p>	<p>ごま（大さじ1杯） 9g</p>  <p>108mg</p>	<p>いかなごきずし 10g</p>  <p>55mg</p>

ポイント
3

塩分を減らそう

★塩分は1日10g未満を目標に★

血圧に影響する塩分。将来、血圧を上げないためにも、今若くて健康な時からうす味の習慣をつけましょう。

●こんな工夫で塩分は減らせます●

ラーメンの場合



汁を半分残すと

-3.0g

カレーライスの場合



ソースをかけない

-1.3g

とんかつの場合



かけずにつける

-1.0g

3人に2人は塩分をとり過ぎています。

ポイント
4

脂肪のとり過ぎにご用心

肉中心の料理、ケーキなど洋菓子やファーストフードをよく食べる人は特にとり過ぎに注意しましょう。

★こんな食品にもこんなに脂肪が★

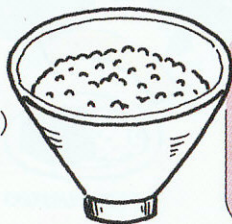
<p>14.4g</p>  <p>缶詰カレー (1人分)</p>	<p>13.4g</p>  <p>冷凍ハンバーグ (100g)</p>	<p>35.0g</p>  <p>ポテトチップス (1袋: 90g)</p>	<p>5.8g</p>  <p>皮つきもも焼きり (1串)</p>	<p>13.4g</p>  <p>冷凍しゅうまい (6個)</p>	<p>14.3g</p>  <p>ウイナージー (50g)</p>
---	---	---	--	--	--

ご注意
1

同じエネルギーです

200キロカロリーです。

ご飯中茶碗
軽1杯 (120g)



4人に3人は菓子
・嗜好飲料のどち
らかをよくとって
います。



ポテトチップス
1/3袋 (35g)



ショートケーキ
3/5切れ (60g)



アイスクリーム
1個 (100g)



チョコレート
1/2枚 (36g)



ビール中1本 (500ml)



日本酒1合
(180ml)



ご注意
2

清涼飲料水の糖分

350ml缶で
なんと砂糖が
ティースプーン
すりきり14杯も



=
×14杯

(参考:サイダー11杯, コーラ13杯, 果実色飲料14杯)

男性の3人に2人、
女性の2人に1人
は「ほぼ毎日」飲
んでいます。

私たち人気者!!



大阪府

健康福祉部保健医療室 H21.3月

このリーフレットは20,000枚作成し、一部あたりの単価2.3円です。