

「朝ごはん」  
を食べよう  
  
「野菜」  
を増やそう  
減らそう 「脂肪」と「食塩」



# 云々今のは 食生活が



食生活を見直そう

働く人の食生活シリーズ⑩

ポイント  
1

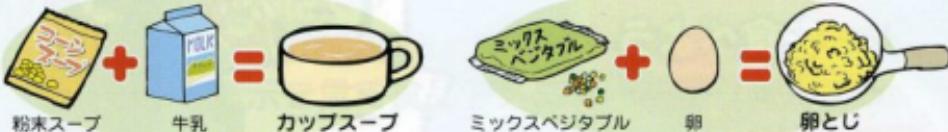
# 「朝ごはん」で集中力アップ!

肥満・やせの解消

## 「朝ごはん」を食べていない人は…

- まずは手軽な牛乳  や果物  などから。少しでもとるようにしましょう。

### ● 朝食簡単メニュー



- 朝の食欲を出すために夜食はできるだけひかえましょう。

ポイント  
2

# 「野菜」は生活習慣病予防の決め手!

1日350gを

## 「野菜」をあまりとらない人は…

- 毎日「たっぷりの野菜」 と「適量の果物」 を欠かさずとりましょう。
- 1食で野菜を必要量とるのは難しい。毎食食べるのがコツ!
- 外食は野菜の多いメニューを選びましょう。
- 生野菜だけでなく煮物や和えものも食べましょう。  
かさが減ってたくさん食べられます。

なら  
大1/2個なら  
中2個これほどの量は  
食べられない

# 意識して減らしたい「脂肪」と「食塩」

## 心臓病や脳卒中予防に

### 脂っこい味を好む人は…

- 動物性 植物性 魚由来 の脂肪をバランスよく、1日に必要なエネルギーの20~25%にしましょう。
- 油を使ったメニューは1日2皿までに。酢の物や煮物をセットして！
- スナック菓子や洋菓子など間食にも注意を！



### 濃い味つけを好む人は…

- 塩辛い食品をひかえて旬の食材を使ったうす味料理に。

食塩は1日10g未満に

- めん類の汁は全部飲まないよう にしましょう。



- 味のついているおかずには、しょうゆやソース、塩をかけないように心がけましょう。



# 一人での食事が多い人は…

家族や友人と一緒に  
楽しく食事することを心がけましょう。

# 思春期の女性は…

無理なダイエットはやめましょう。



# 外食が多い人は…

★栄養成分表示を見て食品やメニューを選びましょう。

★「野菜、カルシウム、鉄分たっぷり」「エネルギー、脂質、塩分ひかえめ」等のステッカーのついたヘルシーメニューを選びましょう。

## ▼栄養成分表示

主なメニューの栄養成分の一覧			
メニュー	エネルギー	脂 質	食 塩
○○○○○	●●●●	●	●●●●●
○○○○○	●●●●●	●●	●●●

## ▼ステッカー



府民の皆さんの健康づくりをお手伝い

## 「うちのお店も健康づくり応援団」

飲食関係団体・行政・企業等で組織する大阪ヘルシー外食推進協議会では、府内の飲食店やスーパー・マーケット、コンビニエンスストア等に対してメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、たばこ対策等も含めた多様な健康づくりを推進する「うちのお店も健康づくり応援団」事業に取り組んでいます。協力店の目印は右のステッカーです。



発行： 健康保険組合連合会 大阪連合会

作成： 大阪府

健康福祉部地域保健福祉室地域保健課 平成14年3月発行  
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目/TEL 06(6941)0351