

働き盛りのあなたへ贈る 食育ガイド

食生活の改善はできることから始めましょう!!

朝食

- ◎ 朝食は食べない/コーヒーだけ
- ◎ 朝は食欲がない
- ◎ 夜勤が多い

1 をチェック!

野菜

- ◎ 野菜は好きじゃない
- ◎ 野菜を何日も食べていない
- ◎ 同じ野菜ばかり食べる

2 をチェック!

外食・スーパー・コンビニ

- ◎ 外食やスーパー・コンビニをよく利用する
- ◎ メニュー選びの基準は質より量!
- ◎ 味付けは濃い方が好き

3 をチェック!

お酒

- ◎ 毎日晚酌をする
- ◎ 飲み会が多い
- ◎ 焼酎やウイスキーは太らないと思っている

4 をチェック!

メタボ

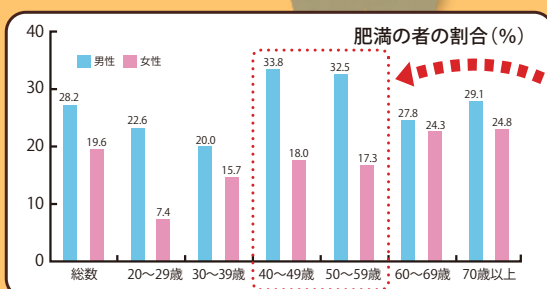
- ◎ 20代の頃から 10kg 以上体重が増えた
- ◎ 血圧、コレステロール、血糖値が気になる
- ◎ ズボンのサイズが大きくなった

5 をチェック!

大阪府食育推進キャラクター



ケンちゃん ベジ博士 フーちゃん



資料:平成25年大阪府民の健康・栄養状況

1 朝食を抜きがちなあなたへ

「1日3食バランスよく」が基本ですが、忙しい朝や食欲が無い朝も、何か食べましょう。朝食を食べると、**血糖値と体温が上がり、集中力や仕事へのやる気がアップ**しますよ！

(1) 朝食を食べない/コーヒーだけ



忙しい方や食欲が無い方には、片手でも食べられるおにぎりやパン、果物などがおすすめ。どうしても食べられない方は、野菜ジュースや飲むヨーグルトから始めましょう！



(2) 朝、お腹が空いていますか？

夕食を食べ過ぎたり夜遅くに食べたりすると、翌朝あまり食欲が出ませんよね。朝、空腹を感じて目が覚める程度に夕食を調節するのもコツです！



◎夕食が遅くなる時は・・・

- ・ご飯などの主食は控えめにする。
- ・揚げ物や脂の多い肉類は控え、野菜や魚料理にする。}
- ・余ったおかずは翌朝に回す。
- ・1日の中で夕食だけでもよく噛んでゆっくり食べるルールを作る。

(3) 夜勤が多い

夜勤明けに食事を食べずに1日2食となるより、軽めで良いので**1日3食**摂るようにしましょう。自分の食事パターンを作るといいですね！

◎仕事で体を動かす前は・・・

品数を増やし、おかずもしっかり食べよう。



◎睡眠前は・・・

食べ過ぎは睡眠の質を低下させるので、**軽めの食事**に。
※(2) をチェック

4 お酒を飲む機会が多いあなたへ

「飲み過ぎはよくないと分かっているけど、人付き合いが大切。」というあなた、お酒とも上手に付き合ってみませんか？

(1) お酒にもエネルギー(kcal)はある！

エネルギー(kcal)がないと思われがちな焼酎やウイスキーにも、ビールや日本酒と同様にエネルギーがあります。

*健康に悪影響を与えないお酒の適量は純アルコール摂取量として20g/日。

※適量には個人差があります。



	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
エネルギー (kcal)	202	196	135	127	175
適量*の目安 (アルコール量として)	中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	0.5合 (90ml)	グラス2杯 (240ml)
アルコール度数	4-5%	15%	40%	25%	12%

2 野菜が必要なあなたへ

野菜は**1日350g**がめやすです。朝・昼・夕にバランスよく摂って、体調を整えましょう。

人参・ほうれん草・トマト・かぼちゃなどの**緑黄色野菜**（カロテン・ビタミンC・鉄分・カルシウムの供給）と
キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・大根などの**その他の野菜**（ビタミンCの供給）を組み合わせるといいですね！

(1) 野菜は1日5皿食べよう！1・2・2

サラダばかりではなく、煮物やおひたし、具たくさんの汁物など食べ方を工夫しましょう。
野菜は1皿70gをめやすに、1日5皿は食べましょう。その他、いもや海藻・きのこを工夫して食べましょう。



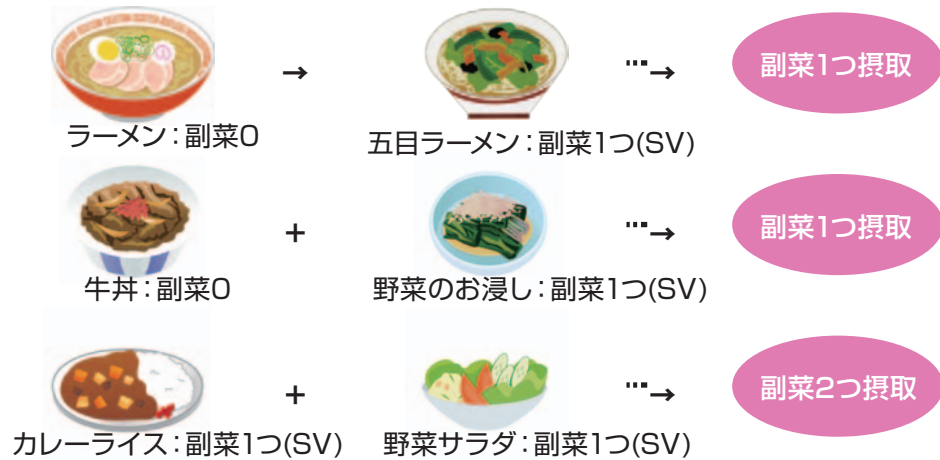
(2) 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

外食では、野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

1食分に含まれる 野菜の目安量

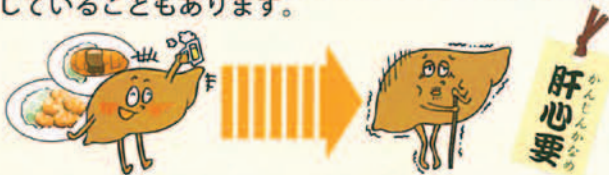
野菜炒め	2つ (SV)
野菜の煮しめ	2つ (SV)
野菜サラダ	1つ (SV)
青菜のお浸し	1つ (SV)
切り干し大根の煮物	1つ (SV)

< 野菜摂取のための料理選択の工夫 >



(2) "肝"を守る飲み方を！

肝臓は沈黙の臓器。自覚症状のないまま障害が進行していることもあります。



★ 今日から始めたいワンポイント ★

- ・おつまみには、揚げ物ばかりでなく、野菜、海藻類や大豆製品を
- ・おつまみを食べてから飲む
- ・濃いお酒は水やお湯で割る
- ・一口ごとにグラスを置く など

ただし...
酒類は低エネルギーですが、塩分の摂りすぎに注意!

(3) アルコールはご飯の代わり？

飲み過ぎた分、ご飯の量を減らすことでエネルギーの調整は可能ですが、ビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素は補うことができません！



豆知識 飲んだ後のラーメンはなぜ美味しい？

アルコールの摂取による体の変化が原因

1. 体は脱水状態 → 水分が欲しん!
2. 電解質(ナトリウムなど)の排出増 → 塩分が欲しん!
3. 代謝の変化による一時的な低血糖 → 炭水化物が欲しん!

このような理由で飲んだ後のラーメンは美味しく感じますが、エネルギーや塩分の摂りすぎで高血圧や肥満へつながります。

3 外食が多いあなたへ

外食やスーパー・コンビニの良いところは、種類が豊富なこと！
最近では、小分けされたものも多いので、それらを賢く利用するといいですね♪

(1) 定食スタイルがおすすめ！

丼物や麺類といった単品ではなく、主菜、副菜、汁物などがセットになった、品数が多い定食スタイルで選ぶのがコツ！

主 菜 肉、魚、卵、大豆料理		副 菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理
主 食 ごはん、パン、麺		汁 物 みそ汁、スープ

ポイント 炭水化物と炭水化物を一緒に選んではいませんか？



(2) 栄養表示を活用してエネルギーダウン！

レストランのメニューや多くの食品に表示されている栄養成分表示を上手く活用しましょう。

栄養成分表示の例

栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	670kcal
たんぱく質	19.4g
脂 質	18.2g
炭 水 化 物	107.2g
食塩相当量	3.4g



ポイント 主菜(メインのおかず)は特に調理法がポイント。同じ重量の食材でも、調理法の違いでこんなにエネルギーが変わります！



「うちのお店も健康づくり応援団の店」を知っていますか。

大阪ヘルシー外食推進協議会では府民の健康づくりに役立つようメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューを提供する飲食店や惣菜店などを「うちのお店も健康づくり応援団の店」として承認しています。 お店の検索はこちらから → <http://www.osaka-gaishoku.jp/>



このステッカーが目印!!

(3) 塩分の摂りすぎに注意！

塩分表示もチェック!!

◎ポイント1 その調味料、本当に必要？

どうしても必要な



◎ポイント2 塩分の半分以上は汁に!

汁を全部飲む...塩分5.1g
1/3飲む... 3.0g
全部残す...1.9g



◎ポイント3 「減塩」製品を選ぼう!



※練り製品や加工食品は塩分が高いものが多いので注意。

5 メタボなあなた、メタボにはなりたくないあなたへ

「メタボ」と聞いてもあまりピンとこないで、今のままの食生活を続けていても良いと思いませんか？将来後悔することのないように、今から食生活のことを考えましょう！

(1) メタボは単なる肥満とは大違い！

メタボや肥満になりやすい食生活・生活習慣

- 1 少ない朝食・多い夕食・外食でどか食い
- 2 野菜ざらいで魚より肉
- 3 おかずにたっぷりの油モノ（揚げ物・炒め物）と塩
- 4 若い頃や食べ盛りの子どものと同じ量の食事
- 5 つい飲み過ぎる酒、ソフトドリンクやスポーツ飲料
- 6 歩かずに、移動手段は乗り物（車、バイク、バス）
- 7 多忙と疲労と睡眠不足、たまるストレス
- 8 吸わずにいられないタバコ

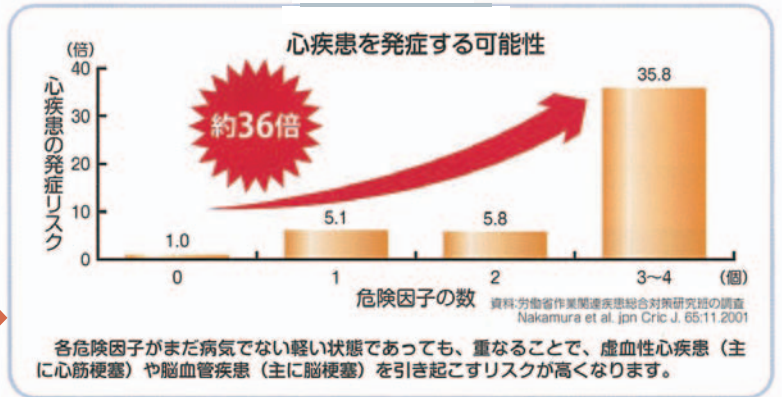
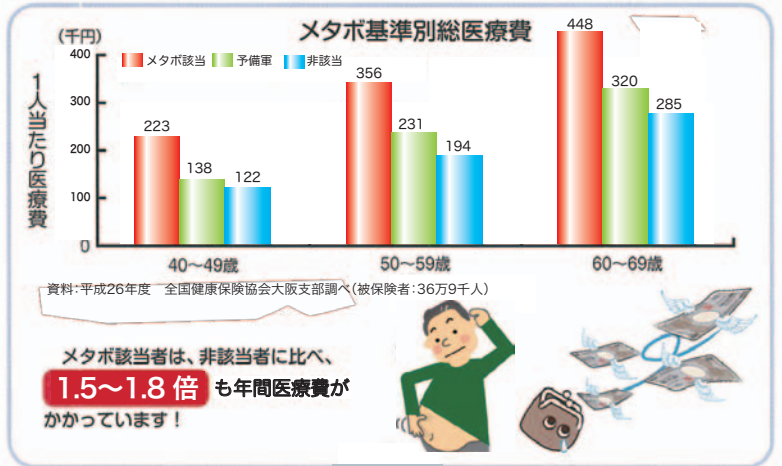
こんな生活を続けていると...

複則
男性85cm以上...①
女性90cm以上
+
2つ以上の該当でメタボ

ダメ!!
あっという間にメタボに!

メタボの危険因子①~④を併せ持った場合

- ② 高血圧
- ③ 脂質異常
- ④ 高血糖



(2) 食事と運動の100kcalの目安

食べたエネルギー量を消費するのは意外と大変。だからこそ、日頃から食べ過ぎには注意しましょう!

食事 100kcalの目安

ご飯 約 1/2 杯	サンドイッチ 約 1/3 個 <small>※具材により異なります。</small>	から揚げ 中 1.5 個 (約45g)
クリームパン 1/2 個	ミルクチョコレート 1/5 枚 (約 15g)	アイスクリーム 1/2 個 (約 54ml)
コーラ 約 1/2 本 (250ml)	スポーツドリンク 約 4/5 本 (400ml)	缶コーヒー 1・1/3 缶 (約 250ml)
		栄養ドリンク 1・1/2 本 (約 150ml)

運動 100kcal消費する時間の目安

※体重70kgの場合

歩行 23分	自転車 20分
階段の昇降 20分	水泳 15分
	ランニング 9分

参考:「健康づくりのための食生活完全ガイド」東京法規出版

豆知識

1日に食事と運動で200~300kcal減らすと、1ヶ月で**脂肪1kg**、**腹囲1cm**減らすことができます!

エネルギー量 \rightleftharpoons 脂肪 \rightleftharpoons 腹囲
 7,000 kcal \rightleftharpoons 1 kg \rightleftharpoons 1 cm

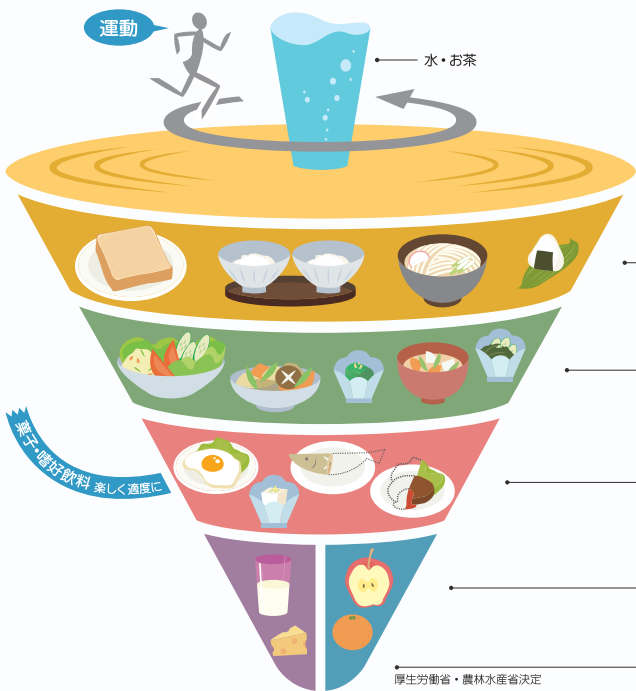
栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践

「日本型食生活」とは、ごはん(主食)を中心に、魚、肉、卵、野菜、海藻、豆類などの食材を用いた主菜・副菜や、牛乳・乳製品、果物などを組み合わせて食べる食生活のことです。日本の気候風土に適した多様性のある食として、日本各地で生産される豊かな食材を用い、健康的で栄養バランスにも優れています。

健康で長く暮らしていくためにも、「日本型食生活」を実践しましょう。

★おすすめは「まごわやさしい」食材 恵まれた日本の風土の中で育まれた伝統的な和の食材を取り入れましょう！

<p>まめ</p>  <p>豆腐や納豆など大豆製品 良質のたんぱく質が豊富</p>	<p>ごま</p>  <p>ゴマやナッツなどの種実類 ビタミン、ミネラルが豊富</p>	<p>わかめ</p>  <p>ワカメ、コンブ、ヒジキ などの海藻類 ミネラルが豊富</p>	<p>やさい</p>  <p>緑黄色野菜、淡色野菜 ビタミン、食物繊維など が豊富</p>
<p>さかな</p>  <p>特にサンマやイワシなど 青背魚 EPAやDHAなどが豊富</p>	<p>しいたけ</p>  <p>シイタケなどのキノコ類 ビタミンなどが豊富</p>	<p>いも</p>  <p>ジャガイモ、サツマイ モ、サトイモなど 食物繊維などが豊富</p>	



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<p>5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度</p>	<p>1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食/パン1枚 = ロールパン2個</p> <p>15つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ</p>
<p>5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度</p>	<p>1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 昆たせん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー</p> <p>2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし</p>
<p>3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</p>	<p>1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろどけがの刺身</p> <p>3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ</p>
<p>2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳缶1本分</p>
<p>2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度</p>	<p>1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個</p>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課
〒540-8570
大阪市中央区大手前2丁目
TEL 06-6941-0351 (代表)内線 2548

本誌は、岡山県、全国健康保険協会岡山支部、岡山県立大学保健福祉学部栄養学科の協力により作成しました。