

## ● 食生活についてのアドバイス

～5か条～

- ① バランスよく食べましょう
- ② 適量を知りましょう
- ③ 深夜食を工夫して選びましょう
- ④ 間食の摂取方法に注意しましょう
- ⑤ 食事の時間を決めて食べましょう

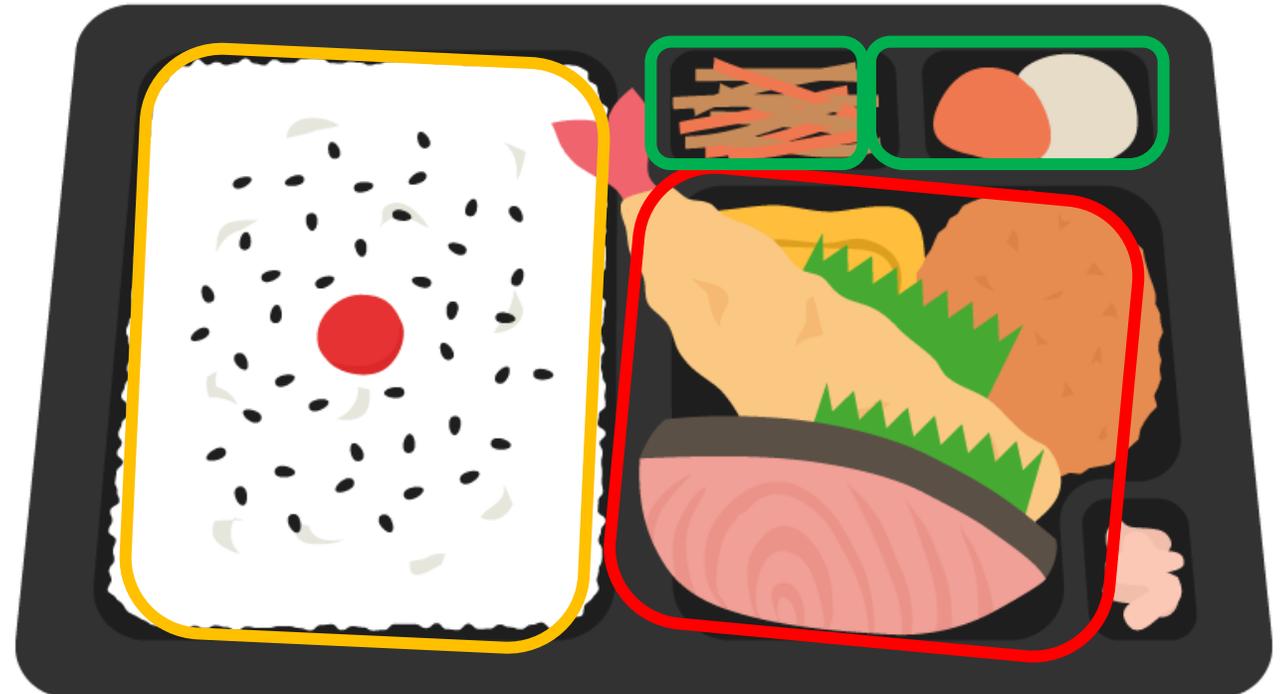
# ● バランスよく食べましょう



バランスの良い食事とは？

→ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

★ 主食・主菜・副菜をそろえるよう意識すると  
栄養バランスが整いやすくなります



# ● 適量を知りましょう

## 1日に必要なエネルギー

男性（推定エネルギー必要量）

30～49歳 2,700 kcal

50～64歳 2,600 kcal

65～74歳 2,400 kcal

※日本人の食事摂取基準2020

身体活動レベルⅡふつう

※身体活動レベルが「低い」方は、  
推定エネルギー必要量は上記より少なくなります。

高い 立ち仕事や移動が多い仕事、または活発な運動習慣を持っている人

ふつう 座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人

低い 一日のうち、座っていることがほとんどの人

1食あたり  
約800～830 kcal



普段みなさんが食べている  
配達のお弁当が1食分です!

間食をとるとエネルギーオーバーになる可能性も…

# ● 深夜食を工夫して選びましょう

この選び方の

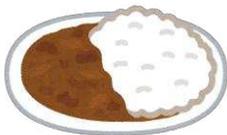
麺類や丼ぶりのみで、野菜を食べない



ラーメン



牛丼



カレー

炭水化物  
+  
食物繊維

野菜の多い料理を選ぶ、野菜をプラスする



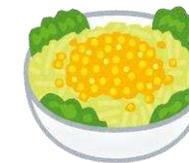
ラーメン



五目ラーメン



牛丼



サラダや海藻

脂質と脂質の組み合わせ



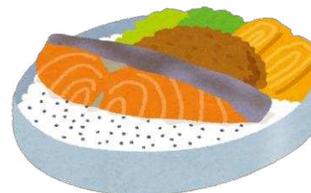
揚げ物弁当



ポテトサラダ

脂質  
カット

脂質の少ない料理や調味料を選ぶ



焼き魚弁当



ノンオイルドレッシングとサラダ



高カロリー食品の組み合わせ



菓子パンや惣菜パン



唐揚げ



ジュース

カロリー  
カット

主食は脂質が少ないものに、飲物はお茶にする



鮭や梅干しのおにぎり

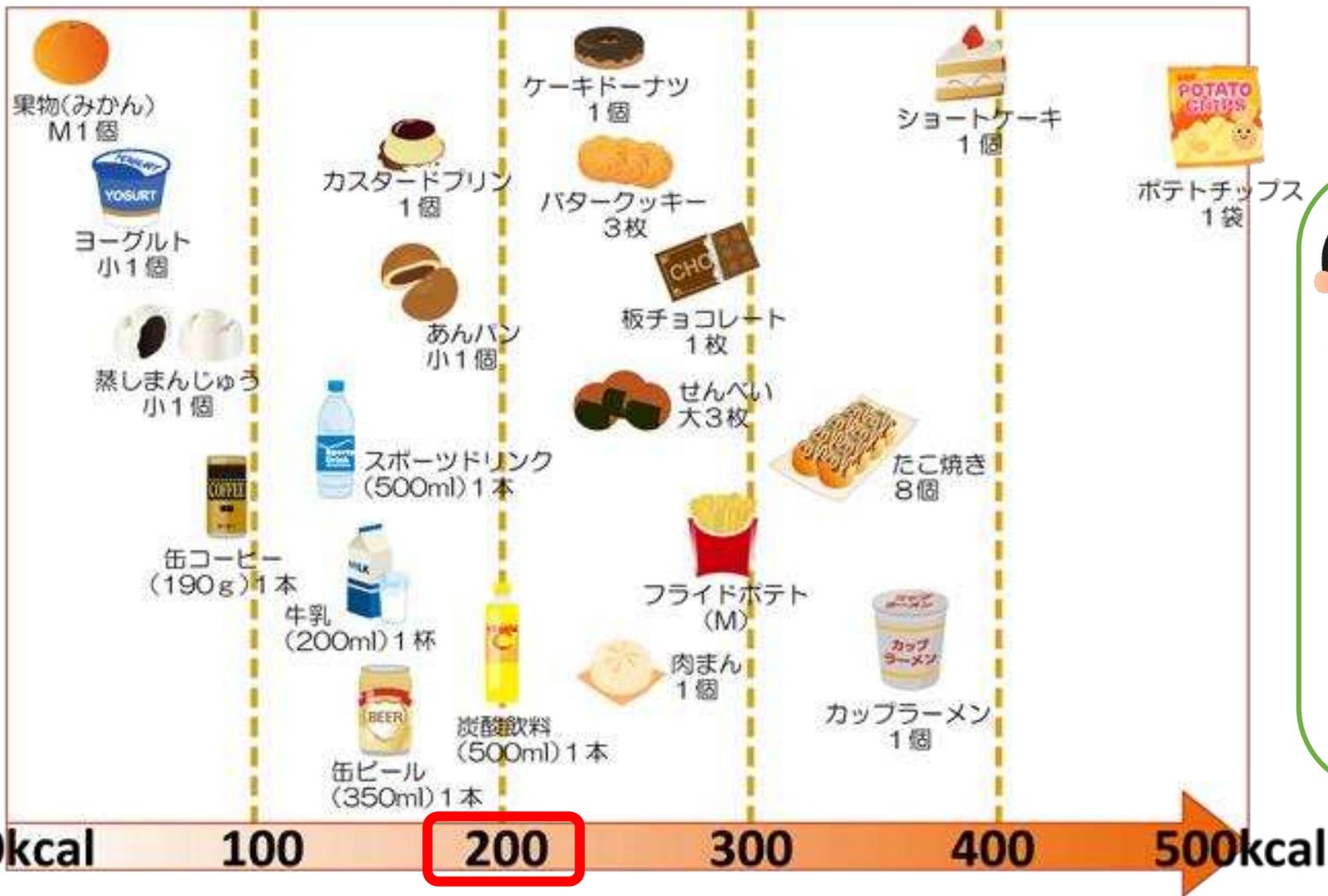


唐揚げ



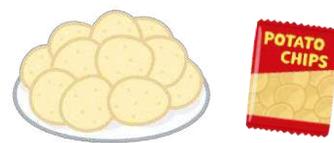
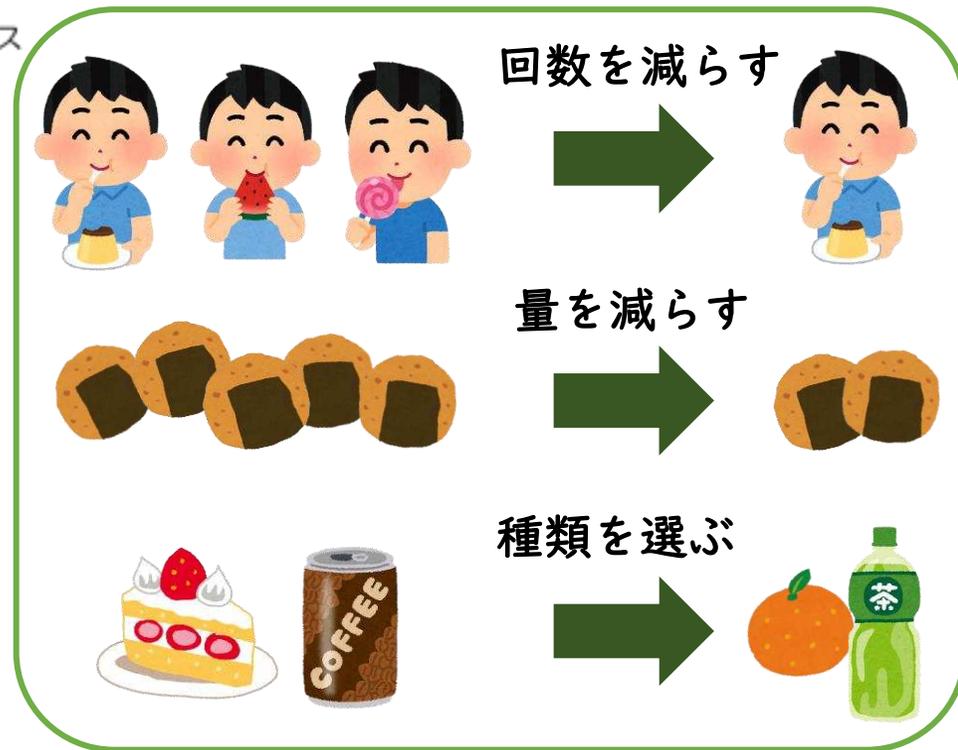
お茶

# ● 間食の摂取方法に注意しましょう



間食をたくさんとっている方は…

★ 1日200kcalが目安



スナック菓子の場合  
・少量を小皿にとる  
・小袋を利用する

# ● 食事の時間を決めて食べましょう

★ 3食の時間をなるべく  
固定しましょう

