

(栄養 - 1)

ミヤリーのベジ野菜増し大作戦!

ちょっと、そのあなた! 野菜食べてますか?

大人が1日に必要な野菜の摂取量は このくらいだよ **350g**

野菜摂取目標量に対して **約70g** 足りない

毎日の食事に プラス1皿の野菜を!

おひたし サラダ など

「野菜増し」とは 「野菜(ベジタブル)をもっとたくさん(増し増し)で食べよう」という目標からとったキャッチフレーズです。

組織名 宇都宮市保健所

(栄養 - 2)

主食、主菜、副菜を基本に 食事のバランスを

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の組み合わせやおおよその量をイラストで示したものです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



- 1日分
- 5-7 主食(ごはん、パン、めん類)
- 5-6 副菜(野菜、海藻類)
- 3-5 主菜(肉、魚、卵)
- 2 牛乳・乳製品
- 2 果物

食事バランスガイドを考える基本編

～あなたの食生活は大丈夫？～

食事のバランスを考えましょう

あなたはバランスのとれた食事をとっていますか？「からだにいい」という情報に振り回されて、同じ食品ばかりを食べたり、ダイエットのためと食事を抜いたりしていませんか？ それでは「食事バランス」とはどのようなものでしょうか・・・

食事バランスガイドをコマで表わす

厚生労働省と農林水産省によって、コマで表わす「食事バランスガイド」が策定されました。コマはバランスが悪くなるとすぐに倒れてしまいますし、回転しないと止まってしまいます。つまり食事のバランスを保つことがコマを回し続ける原理！そしてコマを回し続けることが毎日の健康維持につながっていきます。



サービング「〇つ(SV)」の考え方

栄養バランスを整える基盤となるのが、「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」「果物」の揃った食卓。そして適量の目安となるのが、SV(サービング)です。各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示したもので、摂取した食品と量によってその数値が変わってきます。このガイドでは、1SVをやさしく「1つ」としていただきます。

単位: 〇つ(SV)

主食	副菜	主菜	乳製品	果物
6	6	5	2	2



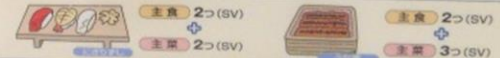
食事バランスガイドを考える実践編

主な料理・食品の目安量

主な栄養素	主な食品	料理の量と目安量	料理の量と目安量	
主食	炭水化物 ごはん パン めん類	1つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン2個 ・ロールパン2個 	
		2つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・かけうどん 	
副菜	ビタミン ミネラル 食物繊維	1つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ひじきの煮もの ・きのこソテー 	
		2つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃが芋の煮もの 	
主菜	たんぱく質 脂質	1つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・茶碗むし ・冷奴 	
		2つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉・魚フライ ・焼きとり 	
		3つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・とり肉のからあげ 	
乳製品	カルシウム たんぱく質 脂質	1つ(SV)分		
		2つ(SV)分		
果物	ビタミンC カリウム	果物	1つ(SV)分	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ1本 ・桃1個 ・なし半分

注意

「にぎりずし」や「うなぎ」のように、1品の料理でありながら複数の料理区分を同時に満たすものも多々あります。



あなたの食事は適量ですか？

上の表を元にあなたの食事を確認してみましょう。目安と比べてどうですか？

対象性別・料理区分における摂取の目安

対象者	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳の子ども	1400	4～5	5～6	3～4	2	2
・身体活動量の低い(高齢者を含む)女性	~2000					
・ほとんどの女性	2200	5～7	5～6	3～5	2	2
・身体活動量の低い(高齢者を含む)男性	±200					
・12歳以上のほとんどの男性	2400	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	~3000					

※1日分の食事量は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(〇(SV))を参考にしましょう。
 ※ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けの値(2200±200kcal)、副菜(5～6つ(SV))、主菜(3～5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じですが、主食の量と主菜の内容(食材や調理法)や量を減減して、バランスの悪い食事をしましょう。

(栄養 - 5)

(栄養 - 6)

朝食を食べて元気に! 健康に!

～朝食はなぜ必要なのでしょう?～

1日の活力源 ～からだを目覚めさせる～

*温かい汁物(スープや味噌汁)には体温や血圧を上げてからだを目覚めさせる働きがあります。



*朝食を食べないと、脳やからだは活動する状態にならないため、頭がボーッとしたり、イライラにもつながります。

★炭水化物は脳にエネルギーを送る



毎日の健康維持に ～野菜不足の解消に～

*1日350g以上(約5皿)が目標準とされている野菜は、栄養がイッパイ!
この量を1日2回の食事、とるのは難しいので、朝食でも、1皿は常にとるようにしましょう。



生活習慣病の予防に ～食事のリズムを整える～

*外食が多い人は、外食で不足しやすい野菜や大豆製品(豆腐や納豆など)、乳製品、果物を朝食できちんと食べましょう。

★1日3食のリズムが乱れると、血糖のコントロールを乱しやすいなど、生活習慣病も心配になります。



腸への影響 ～毎日が排便習慣をつくりやすい～

*食べたものが胃の中に入ると、その刺激で大腸が活発に働き、便意をもよおします。朝はこの運動が最も強く現れるので、規則的な排便習慣をつくりましょう。



肥満の予防に ～体脂肪の蓄積を防ぐ～

*朝食抜き(1日2食)の生活を続けると、からだはエネルギーを節約しようとするため、体脂肪を分解する能力が低下し、体脂肪を蓄積しやすい体質をつくります。

1日2食は反対に太るんだ!



*朝食を抜くと、つい昼食や夕食を食べすぎたり、甘いものを間食でとったり、エネルギー過剰になります。

★糖分や油分の多い菓子パンや惣菜パン、ドーナツなどは避けましょう



夕食が遅いときの食事の工夫

～空腹による早食い・どか食いを防ぐ～

遅い時間に食べる夕食をからだに負担をかけずおいしく食べるには、低エネルギーに抑えることがポイントです。また、夕食には1日の栄養バランスを整える大切な役割もあります。遅い時間の夕食の食べ方を考えてみましょう。

遅い時間の夕食は、なぜいけない?

- 遅い時間に食べる夕食は、空腹感から早食いやどか食いをしがちで、エネルギーの過剰摂取になりやすいという問題があります。
- また、ひとのからだは夜になると副交感神経が優位になり、昼間の食事より、食べたものがエネルギーとして蓄積されやすくなります。
- そのため、遅い時間に食べる夕食が続くと、過剰にとったエネルギーが体脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病を誘発しやすくなります。



外食が遅くなるときの改善策 → 夕食を2回に分ける

STEP 1

夕方に軽い食事をとる...目安は200Kcal前後

夕方の空腹を感じる時間(5時から6時頃)に食べ物を口にするので、夕食時の早食いやどか食いを防ぎます。200Kcal前後を目安にすると、夕食もある程度満足いく食事をとることができそうです。

おすすめ補食リスト



STEP 2

遅い時間の夕食では、夕方の食事分を差し引いた低エネルギーの食事をとる

夕方の食品でとったエネルギー量を差し引いた夕食にします。

1食のエネルギー所要量 約750Kcal (40代男性の例)

夕方おにぎり1個食べる (約200Kcal)

夕食でごはんをその分減らして食べる (約550Kcal)

STEP 1



STEP 2



ここがポイント 外食メニューの選び方

～賢く選んで食べましょう～

家庭の食事では使われている素材がわかり、エネルギー量もコントロールしやすいのですが、外食ではそうはいきません。外食中心の食生活では、メニュー選びが健康を維持する上でとても大切なポイントとなります。

外食の考え方

自宅の食事でもコントロール

外食は1日1回までが理想的です。自宅では、外食で不足しがちな食品を補いましょう。



お店選びのポイント

魚や野菜料理が選べるお店を探しましょう。野菜ジュースや牛乳などを朝食や間食で補いましょう。



外食のここに注意!

エネルギーのとり過ぎに注意

1食のエネルギー量の目安

- 男性で800kcal前後
女性で600kcal前後。
- 外食は全般的に高エネルギーなので、エネルギー表示を見よう。
- 外食が多しときには、食事以外の飲食(間食)はできるだけ控える。



脂肪が多い

- 外食の内料理は脂肪の多い部位が利用されていることが多いので、注意が必要。
- 見える脂肪は残し、脂肪が分かりにくいきき肉のメニューは食べる回数を減らす。



油を使った調理が多い

- フライや天ぷらなど衣の厚い揚げ物は特に注意。
- トレッシングなどの油にも注意。



栄養バランスが心配

野菜が少ない

- ビタミンや食物繊維が不足するので、野菜が多く使われているメニューを選び、付け合わせも残さず食べる。



塩分が高め

- 卓上の醤油やソースなどは利用しない。
- 漬物などの高塩分のは残す。



乳製品がとりにくい

- 牛乳やヨーグルトなどを自宅に買い置きし、朝食や間食などで意識してとる。



～食べる時間と量に注意!～

STEP 1

食べる「時間」を見直しましょう!

夕方以降は食べない

● 間食は午後4時頃まで

- * 夕方以降は、その後に消費するエネルギーが少ないので、体脂肪として蓄積されやすくなります。



食事の後にダラダラ食べない

● 間食は食後3時間ほど空けて食べる ● 時間を決めて食べる

- * 食後すぐに間食をとると、食後の血糖値が下がらないまま再び上昇することになり、血糖のコントロールを乱すだけでなく、体脂肪も蓄積されやすくなります。



STEP 2

食べる「量」を見直しましょう!

1日200kcal以下を目安とする

- * 夕方から夜にかけて生活の中で消費するエネルギーは約200kcal程度です。消費するエネルギー以上に食べてしまうと、体脂肪として蓄積されやすくなります。

$$104 + 250 + 70 = ?$$



★栄養成分表示を確認しましょう

加工食品は栄養成分表示を確認して、食べる量を決めましょう。

栄養成分表示(例)	
1袋あたり	エネルギー 104kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.5g
炭水化物	14.1g
ナトリウム	55mg

*注意!
「1袋あたり」や「1個あたり」など、色々な単位で記載されています。

STEP 3

「選び方」を見直しましょう!

脂肪の多い食品は控える

● 低脂肪の和菓子がおすすめ!

- * 脂肪が多いほど高エネルギーになります。洋菓子より脂肪の少ない和菓子がおすすです。洋菓子を食べる場合は、特に量に注意しましょう。



食事の一部と考えて選ぶ

● 果物・乳製品・芋などがおすすめ!

- * 食事の栄養バランスが乱れがちな人は、ビタミンやミネラルを補える食品を選びましょう。



- バナナ
- みかん
- ドライフルーツ
- ヨーグルト
- チーズ
- 焼き芋
- 甘栗 など

量に注意!	おすすめ!
洋菓子・スナック菓子・カップ麺など ～高脂肪で高カロリー～	和菓子類 ～低脂肪で低カロリー～
*クッキー *ドーナツ *チョコレート *ポテトチップス *クッキー *菓子パン *カップラーメン *焼きそば など	*水羊羹 *串団子 *まんじゅう *煎餅 *大福 など

賢い外食選びのポイント

和定食や洋食セットメニューを選ぶ場合

1. メインディッシュ

- 肉料理より、魚料理の方が理想的。
- 肉料理が1日2食にならないように注意。



2. 調理法

- できるだけ揚げ物以外を選ぶ。
- 厚い衣は残す。



3. 野菜の量をチェック

- 野菜の多いものを選ぶ。
- サラダ等の野菜料理を1品プラスする。



4. 和定食は塩分に注意

- 卓上の醤油やソースは使わない。
- 味噌汁やスープ、漬物などは残す。



丼ものを食べる場合

1. 丼の種類

- 揚げ物がのったものはかなり高エネルギーなので注意する。

注意！ カン丼や天丼など、おすすめ！ 親子丼や中華丼など。



2. ご飯の量

- ご飯の量は250g~300g程度なので、女性は少なめにしましょう。



3. 野菜料理をプラス

- できれば野菜料理を1品添える。
- 食後に野菜ジュースなどをとる。



4. 塩分に注意

- 丼ものは全体的に高塩分。
- 味噌汁やスープ、漬物などは残す。



栄養成分表示を確認しましょう

最近では栄養成分表示をするレストランが増えてきました。自分に必要な1食のエネルギー量の目安を見て、メニュー選びの参考にしましょう。

おかし・嗜好飲料のエネルギー量



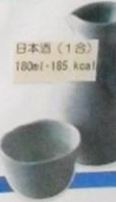
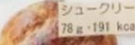
300 kcal



250 kcal



200 kcal



150 kcal



100 kcal



間食は、1日 200 kcal 以下を目安にしましょう。

飲物を上手にとろう!

～できることから実行してみましょう～

飲物のカロリーをおにぎりと歩行数に換算すると?



コンビニ梅おにぎり
ご飯100g 約160kcal



普通歩行 (80m/分)
歩数3,000歩 (約20~25分)
約1,000kcal

コーラ

156kcal/本
(400ml)



コーヒー飲料 (砂糖&ミルク)

99kcal/本
(190ml)



ミルクティ (砂糖&ミルク)

58kcal/本
(200ml)



スポーツドリンク

114kcal/本
(500ml)



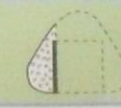
果汁ジュース (100%)

154kcal/本
(350ml)



野菜ジュース

40kcal/本
(200ml)



数値はあくまでも目安であり、商品によって値が異なります。

間食の食べ方を見直しましょう

～間食の食べすぎはどのようにしてよくないのでしょうか?～

栄養バランスが乱れやすい

エネルギーの過剰摂取につながる

糖質の過剰摂取になりやすい

体調への影響が心配

体脂肪の蓄積が心配

生活習慣病が心配

「お菓子が食事代わり」「お菓子を食べた分、食事を減らす」食事からとるたんぱく質やビタミン類、ミネラル類、食物繊維などの栄養素が不足すると、疲れやすい、風邪をひきやすい、肌が荒れる、便秘気味になるなど、様々な体調不良の原因になります。



食事に加えて、間食を食べ過ぎると1日の中でエネルギーの過剰摂取となり体脂肪が蓄積されやすくなります。



糖質の過剰摂取は血糖のコントロールを乱れやすくします。また中性脂肪が合成されやすくなり、肥満や高脂血症の原因にもなります。



間食の食べすぎを防ぐ工夫

買い方の工夫

食べ方の工夫

- 1 小包装のものを購入する
- 2 1回に食べる分だけ購入する
家に買いおきをしない
- 3 購入する時だけお店による
特に買うものがないときに、
お店によらない
- 4 食後、お腹が満たされている時に
買い物に行く

リラックスした気分で
楽しみましょう

間食は家族や友人とのコミュニケーションや、ちょっと一息つきたいときのリフレッシュにも役立ちます。



- 会話を楽しみながら食べる
- ひとりで食べない
- 好きな香りのお茶を添える

場所や時間を決めて食べる

テレビを見ながら、仕事をしながらなどの「ながら食い」は食べすぎの原因になります。

1回に食べる量をお皿に出して食べる

袋のまま食べると、「気がついたら全部食べていた」ということにもなりかねません。



(栄養 - 13)

(栄養 - 14)

早わかり 80kcalの食品と身体活動

(体重男性68.5kg女性53kgの場合)

80kcalの摂取量のめやす

80kcalの消費量のめやす

ごはん (50g)	小さい茶碗 軽く半分	男20分 女26分	風呂掃除 [消費量3.5メッツ]
もち (35g)	4×5×1.5cm大	男21分 女27分	掃除 (電気掃除機) [消費量3.5メッツ]
食パン (30g)	6枚切り 1/2枚	男18分 女23分	歩行 (運動・通学) [消費量4.0メッツ]
ロールパン (25g)	2/3個強	男14分 女18分	ウォーキング (107m/分) [消費量3.0メッツ]
みかん (4個強 175g)	中2個	男10分 女13分	ジョギング [消費量7.0メッツ]
りんご (140g)	中 1/2個	男20分 女26分	階段下り [消費量3.0メッツ]
バナナ (4本強 100g)	中1本	男18分 女24分	ガーデニング [消費量3.0メッツ]
プロセスチーズ (20g)	6個入り 菱形1個	男18分 女23分	自転車 (16.1km/時未満) [消費量3.0メッツ]
普通牛乳 (120ml)	グラス 6分目	男10分 女13分	自転車 (16.1~19.2km/時未満) [消費量3.0メッツ]
加工乳 低脂肪 (170ml)	グラス 8分目	男13分 女17分	ハイキング [消費量3.0メッツ]
ビール (200ml)	中びん 2/5	男11分 女14分	登山 (荷物0~4.1kg) [消費量3.0メッツ]
発泡酒 (180ml)	350ml缶 1/2	男10分 女12分	エアロビクス [消費量3.0メッツ]
日本酒(清酒) (75ml)	1/2合弱	男13分 女16分	アクアビクス (水中体操) [消費量3.0メッツ]
梅酒 (50ml)	グラス 1/3	男16分 女20分	バスケットボール (シュート練習) [消費量3.0メッツ]
ウイスキー (35ml)	ウイスキーグラス 1/5	男23分 女30分	ゴルフ (打ちっぱなし) [消費量3.0メッツ]
コーラ (180ml)	350ml缶 1/2	男8分 女10分	縄跳び (ゆつくり) [消費量3.0メッツ]
缶ジュース (200ml) (カロリーオフ系 50%OFF)	8分目強	男23分 女30分	ボウリング [消費量3.0メッツ]
アイスクリーム (45g)	1/3個強	男13分 女16分	バドミントン (レクリエーション) [消費量3.0メッツ]
ショートケーキ (8個入り1パック 8個強)	1/4切れ	男16分 女20分	テニス (ダブルス) [消費量3.0メッツ]
チョコレート (15g)	1枚55gの 1/4枚	男10分 女13分	スキー [消費量3.0メッツ]
ポテトチップス (15g)	1袋80g入 1/4袋	男8分 女11分	水泳 (ウォール46m/分) [消費量3.0メッツ]

これだけ食べたなら、これだけ運動しましょう

これだけ運動すれば、これだけ食べられます

甘いものご注意

こんなに砂糖が入ってます

- スティック状シュガーは1本約6gです。
- 表示数値はすべてめやすです。

- 砂糖のとりすぎはエネルギーのとりすぎになります。そして体内では中性脂肪に変わり肥満をきたします。
- さらには、脂質異常症・動脈硬化・糖尿病など生活習慣病にもつながります。
- また、食べたあとに歯みがきを十分にしないと、むし歯の原因にもなります。砂糖の摂取には十分注意しましょう。

コーラ 1缶250ml ●総エネルギー 106kcal ●糖質 27.3g ●しよ糖 27g ⇒ 104kcal スティック状シュガー 4本	キャラメル 4粒 20g ●総エネルギー 85kcal ●糖質 15.1g ●しよ糖 12.4g ⇒ 48kcal スティック状シュガー 2本	今川焼 1個 100g ●総エネルギー 222kcal ●糖質 48g ●しよ糖 24g ⇒ 93kcal スティック状シュガー 4本
サイダー 1缶250ml ●総エネルギー 93kcal ●糖質 24g ●しよ糖 23.8g ⇒ 92kcal スティック状シュガー 4本	もなか 1個 70g ●総エネルギー 200kcal ●糖質 45.5g ●しよ糖 30.1g ⇒ 116kcal スティック状シュガー 5本	どら焼 1個 70g ●総エネルギー 199kcal ●糖質 41g ●しよ糖 25.2g ⇒ 98kcal スティック状シュガー 4本
ジュース 1缶250ml ●総エネルギー 123kcal ●糖質 31.8g ●しよ糖 30.8g ⇒ 119kcal スティック状シュガー 5本	黒かりんとう 50g ●総エネルギー 254kcal ●糖質 32.3g ●しよ糖 14g ⇒ 54kcal スティック状シュガー 2本	マロングラッセ 1個 30g ●総エネルギー 95kcal ●糖質 23g ●しよ糖 15.9g ⇒ 62kcal スティック状シュガー 3本
缶入コーヒー 1缶250ml ●総エネルギー 115kcal ●糖質 25g ●しよ糖 22.5g ⇒ 87kcal スティック状シュガー 4本	アップルパイ 1個 80g ●総エネルギー 254kcal ●糖質 26.2g ●しよ糖 12.8g ⇒ 50kcal スティック状シュガー 2本	大福もち 1個 70g ●総エネルギー 165kcal ●糖質 36.7g ●しよ糖 11.2g ⇒ 43kcal スティック状シュガー 2本
コーヒー牛乳 200ml ●総エネルギー 106kcal ●糖質 20.6g ●しよ糖 15g ⇒ 58kcal スティック状シュガー 2本	シュークリーム 1個 70g ●総エネルギー 175kcal ●糖質 15.1g ●しよ糖 8.4g ⇒ 33kcal スティック状シュガー 2本	ホットケーキ 2枚 120g ●総エネルギー 296kcal ●糖質 61.9g ●しよ糖 26.4g ⇒ 102kcal スティック状シュガー 4本
フルーツ牛乳 200ml ●総エネルギー 104kcal ●糖質 23.8g ●しよ糖 20g ⇒ 77kcal スティック状シュガー 3本	ショートケーキ 1個100g ●総エネルギー 340kcal ●糖質 48.3g ●しよ糖 29g ⇒ 112kcal スティック状シュガー 5本	練りようかん 1切れ 50g ●総エネルギー 148kcal ●糖質 34.9g ●しよ糖 27.5g ⇒ 106kcal スティック状シュガー 4本
チョコレート 1枚 40g ●総エネルギー 220kcal ●糖質 23.8g ●しよ糖 20g ⇒ 77kcal スティック状シュガー 3本	カステラ 1切れ 100g ●総エネルギー 316kcal ●糖質 60.8g ●しよ糖 37g ⇒ 143kcal スティック状シュガー 6本	あんぱん 1個 80g ●総エネルギー 213kcal ●糖質 44.2g ●しよ糖 23.2g ⇒ 90kcal スティック状シュガー 4本

資料：科学技術庁消費調査部編「国民生活意識調査報告書」より要約。一般社団法人日本栄養士協会編「食品成分表」より要約。製法：一般社団法人日本製粉協会編「製法」より要約。

(栄養 - 15)

6つの基礎食品と80キロカロリー1点のめやす

五訂日本食品標準成分表により作成

5群 炭水化物性エネルギーの多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい

働き…働く力や体力となる

●砂糖・菓子類

さとう(上白糖)・小さじ2杯(8g) 0.4点
炭水化物7.9g 脂質0g たんぱく質0g



ショートケーキ(92g) 4点
炭水化物43.3g 脂質12.9g たんぱく質6.8g



ポテトチップス(14g) 1点
炭水化物7.6g 脂質6.3g たんぱく質0.7g

角さとう・2個(10g) 0.5点
炭水化物9.9g 脂質0g たんぱく質0g



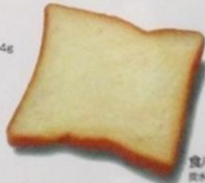
チョコレート・5かけ(14g) 1点
炭水化物7.8g 脂質4.8g たんぱく質1.0g

塩せんべい(21g) 1点
炭水化物16.4g 脂質0.2g たんぱく質1.7g

大福もち(34g) 1点
炭水化物18.0g 脂質0.2g たんぱく質1.6g

●穀類・いも類

ごはん・1杯(96g) 2点
炭水化物34.7g 脂質0.3g たんぱく質3.4g



長いも(137g) 可食部(123g) 1点
炭水化物17.1g 脂質0.4g たんぱく質2.7g



食パン・6枚切1枚(60g) 2点
炭水化物28.0g 脂質2.6g たんぱく質5.6g



マカロニ(21g) 1点
炭水化物15.1g 脂質0.5g たんぱく質2.7g

もち・1切(50g) 1.5点
炭水化物25.2g 脂質0.4g たんぱく質1.1g



ゆでそば・1玉(200g) 3.3点
炭水化物62.0g 脂質2.0g たんぱく質9.6g



さつまいも(68g) 可食部(61g) 1点
炭水化物19.2g 脂質0.1g たんぱく質0.7g



あんぱん(30g) 1点
炭水化物15.1g 脂質1.5g たんぱく質2.4g



じゃがいも・小1個(116g) 可食部(105g) 1点
炭水化物16.0g 脂質0.1g たんぱく質1.7g



監修 茨城女子大学栄養学 藤川美知 企画・制作 公益財団法人日本栄養改善協会 発行 昭和43年10月

(栄養 - 16)

6つの基礎食品と80キロカロリー1点のめやす 実物大

6群 脂質性エネルギーの多い食品

表示している食品量・点数及び写真は目安として参考にして下さい

働き…働く力や体力となる

●油脂類



植物油(9g) 1点
糖質0g 脂質9g たんぱく質0g



マーガリン(11g) 1点
糖質0.1g 脂質9.9g たんぱく質0.2g



バター(11g) 1点
糖質0g 脂質9.9g たんぱく質0.1g



ラード(10g) 1点
糖質0g 脂質9.9g たんぱく質0.2g



マヨネーズ・卵黄型(12g) 1点
糖質0g 脂質9.7g たんぱく質0.3g



ドレッシング・分離型(20g) 1点
糖質0.2g 脂質15.2g たんぱく質0.6g

●多脂性食品類



ゴマ・大さじ1杯(14g) 1点
糖質2.2g 脂質7.2g たんぱく質2.8g



ベーコン(19g) 1点
糖質2g 脂質7.4g たんぱく質2.5g



落花生(14g) 0.9点
糖質2.2g 脂質5.9g たんぱく質3.3g



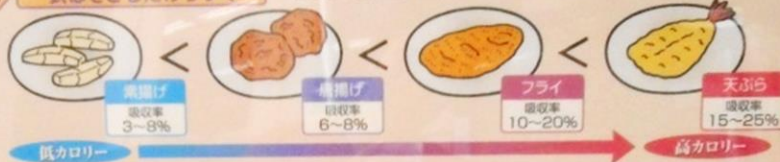
クルミ(12g) 1点
糖質1.2g 脂質9.2g たんぱく質1.6g

監修 茨城女子大学栄養学 藤川美知 企画・制作 公益財団法人日本栄養改善協会 発行 昭和43年10月

調理の油を減らすポイント

揚げ物 ~油の吸収量を抑える!~

① 衣はできるだけすく 一般的に、衣が厚いほど油を吸収量が増えて高カロリーになります



② 素材はなるべく大きく切る 素材の表面積(油に触れる面)が大きくなるほど、油を吸収量が増えて高カロリーになります

※例 ジャガイモの場合
※吸収率は「調理のためのベーキングデータ」女子栄養大学より転載



炒め物 ~少ない油で美味しく仕上げる~

- ◆ひとり分の油は小さじ1を目安にする
- ◆油なれしたフライパン、又はフッ素樹脂加工のフライパンを使う
- ◆フライパンをしっかりと加熱して使う
- ◆火の通りにくい素材は、下ゆでする



サラダ ~ドレッシングやマヨネーズの油を控える~

- ① ドレッシングの油を抑える
- ② マヨネーズの使用量を抑える
- ③ 材料は大きめに切る

◆オリーブオイルは油控えめのドレッシングを購入する

◆油を控えたドレッシングを手づくりする

※通常のドレッシング 油計+3-1 (大きじ2杯で約168kcal)
※手作りドレッシング 油計+1-1 (大きじ2杯で約114kcal)

◆カロリーカットのマヨネーズを購入する

◆マヨネーズをクチャップやヨーグルトと混ぜて使う

◆ドレッシングやマヨネーズに触れる面が多くなるほど、油の付着する量が多くなります。

カルシウムを効率よくとる工夫

色々な食品からとりましょう

カルシウムの吸収率は、食品によって違います。また、それぞれの食品に含まれる栄養成分に違いがあるので、色々な食品からとりましょう。

乳製品

カルシウムの吸収率が最も高い食品です。

1日1回、いずれかの乳製品をとりましょう。

※食べ方の工夫

- *コーヒーや紅茶に牛乳をたっぷりと
- *カレーやシチューにスキムミルクを
- *トーストにチーズを1枚のせて
- *果物にヨーグルトをかけて



- コレステロール値が高めの人や、肥満気味の人は低脂肪のものを選びましょう。
- ★注意 低脂肪(無脂肪)牛乳
 - 低脂肪(無脂肪)ヨーグルト
 - カテージチーズ

大豆製品

カルシウムだけでなく、女性ホルモンに似た働きで骨粗鬆症を予防するイソフラボンが含まれています。

1日1回、いずれかの大豆製品をとりましょう。

※食べ方の工夫

- *豆腐を、冷やっこ、湯豆腐、鍋物に
- *納豆や五目煮豆を食卓に
- *きなこを、牛乳やふりかけに



- 大豆製品の主成分はたんぱく質で、主菜となる食品です。特に更年期以降の女性は意識してとりましょう。

緑黄色野菜

緑色の濃い野菜にカルシウムが豊富です。

1日1皿は、緑の野菜料理を食べましょう。カルシウムの多い食品と組合せましょう。

※食べ方の工夫

- *青菜のごま和え
- *青菜の白和え
- *青菜と桜えび(じゃこ)の炒め物



- ★注意 緑色の濃い野菜には、カルシウムの吸収を阻害するシュウ酸が含まれています。茹でることで減らすことができるので、サッと茹でて食べましょう。

小魚・海藻・乾物

乾物類には、カルシウムが豊富です。

調理に少しずつ加えて使いましょう。

※食べ方の工夫

- *ごはんや野菜にごまやじゃこをふりかける
- *色々組み合わせで自家製ふりかけを作る
- *煮干しで味噌汁をつくり、煮干も食べる



- ★注意 塩分が多いのでとり過ぎに注意しましょう。

カルシウムの吸収に関わる栄養素

カルシウムの吸収には、様々な栄養素が関わっています。いろいろな食品を偏りなく食べて、食事全体の栄養バランスを整えることが大切です。

カルシウムの吸収を助ける栄養素

- ビタミンD: さけのこ、魚肝油
- ビタミンC: 野菜、果物
- ビタミンK: 納豆、発酵食品
- 乳類: 牛乳、ヨーグルト、乳製品
- クエン酸: レモンや酢などの酸味のもの

カルシウムの吸収を妨げる栄養素

- シュウ酸: ほうれん草など
- フィチン酸: 豆、穀類の外皮
- 酒類のリン加工食品: インスタント食品などの添加物に注意
- 過剰の食物繊維: サラダ油、セサミンなどのとり過ぎにも注意

サプリメントの活用方法

サプリメントの上手なとり入れ方

1 使用目的をはっきりさせる

なぜ必要なのかを考えましょう。
「なんとなく体によさそう・・・」ではダメです。



- ◆生活習慣病のリスクがある・・・
コレステロール値が高め・骨量が少ないなど
- ◆体調が悪い・・・
腸の調子が悪い・疲れやすい・肌の調子が悪いなど
- ◆栄養バランスが心配・・・
ひとり暮らしで食事が偏りがち・食が細くて1日の食事量が少ないなど

2 できる限り生活習慣も改善する

サプリメントは不足する栄養素を補うものです。
健康は正しい生活習慣の中でこそ得られます。
あなたの栄養・運動・睡眠などを見直してみよう。



- ◆体脂肪が多い・・・
夜食や間食を控える・適度な運動をするなど
- ◆便秘気味・・・
規則正しく食事をとる・野菜をたっぷり食べるなど
- ◆栄養バランスが心配・・・
外食や惣菜などの栄養成分表示を確認するなど

3 目的に応じた商品を選ぶ

- ①生活習慣病予防・体調の改善が目的
→該当する機能成分を確認!



- ◆血清コレステロール値を下げたい・・・
大豆たんぱく質・アルギニン・植物ステロールなど
- ◆腸の調子を整えたい・・・
オリゴ糖類・乳酸菌類・食物繊維類など
- ◆肌が荒れやすい・・・
ビタミンB群・ビタミンCなど

- ②栄養成分の補充が目的

→現在の食事の栄養摂取状況を確認!
栄養士などの専門家、又はコンピューター診断などで現在の食事状況から補充すべき栄養素を調べてもらうとよいでしょう。



4 一定期間摂取して効果を見る

選んだものが必ずしも効果があるとは限りません。
1~2ヶ月くらい様子を見て、効果があるかチェックしてみましょう。

○効果が感じられない場合は、他の商品に変えてみるのもよいでしょう。



サプリメント活用の注意

宣伝に惑わされない



◆宣伝文句に注意し、信じられる商品かどうか、表示されている原材料名や成分分析表をよく見て吟味しましょう。
◆よく分からない時は、専門家に相談しましょう。

病気を治すものではありません



◆薬と一緒に服用すると、相互作用で危険な場合があります。
◆病気になるた医師の治療が必要です。
◆病院で薬を受けている人は、必ず医師に相談しましょう。

過剰摂取に注意!



◆サプリメントには、食品の成分を抽出し濃縮させたものが多くあるため、過剰の食品ではとれないほどの量を一度に摂ることがあります。
◆栄養成分によっては、過剰摂取が現れる場合があるので摂取目安量を守りましょう。
◆過剰摂取している人は特に注意が必要ですよ。
◆多くの量を摂ることで、より効果が上がるといふものはありません。

野菜は1日350g以上食べましょう

~何をどれくらい食べればよいのでしょうか?~

野菜350gとはどれくらいか?

生の状態では

料理にすると



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



サラダ



さんぴらごぼう



野菜スープ



1日5皿
食べるには・・・

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に
昼食が外食の場合は、朝食で2皿食べましょう。
2皿の料理が揃えられない人は、
2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理をつくりましょう。

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせて食べましょう

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがありますので、下記の量を目安に食べるようにしましょう。

緑黄色野菜

1日120g以上

1日2皿



かぼちゃの煮物 ほうれん草のおひたし

- かぼちゃ
- ほうれん草
- ピーマン
- ブロッコリー など

※見分け方!
切った断面が
濃い色をしている



★注意! 緑黄色野菜は加熱して食べるものが多いので、生野菜サラダでは、緑黄色野菜は、不足になりがちです。
※お漬物・煮物・温野菜・サラダ・グリン・カレーなどに

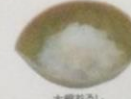
淡色野菜

1日230g以上

1日3皿



サラダ



大粒おしろい



さんぴらごぼう

- キャベツ
- レタス
- きゅうり
- なす
- ごぼう
- 玉ねぎ
- なっとう
- 大根 など

野菜を上手に摂りましょう

野菜を手軽に食べる工夫

作り置きしておくと便利です

手間のかかる煮物は時間があるときに作り、冷凍保存しておきましょう。

煮物

(きんぴら・筑前煮・かぼちゃ煮・切り干し大根煮など)



野菜スープ

1食分ずつ保存容器や袋に入れて冷凍保存



電子レンジで簡単調理

面倒な野菜の下ゆでも、電子レンジを使えば簡単です。

なす・ほうれん草などの葉野菜・おくらなど

…丸ごとラップで包んでレンジ加熱



かぼちゃ・ブロッコリー・にんじんなど

…一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ加熱



市販の冷凍野菜を使って

下調理の手間が省けます。一回に少しずつ使う場合は便利です。

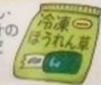
カットかぼちゃ

…スープ・サラダ・煮物に



下ゆでほうれん草

…お浸し・味噌汁の具など



野菜ミックス

…味噌汁・うどん・カレー・シチューなどの具に



野菜料理が選べるお店を探しておく

外食では特に意識しないと、野菜不足になりがちです。野菜料理が選べるお店を探して、1食に1皿は野菜料理をつけるようにしましょう。付け合せの野菜も残さず食べましょう。

丼や麺類、カレーなどの一品料理より野菜料理のついた定食メニューを選びましょう



少しでも野菜の多いメニューを選びましょう



野菜の栄養成分を無駄なくするには

野菜の栄養成分は保存や調理の過程で減少します。特にビタミンCは、変化が大きいので注意しましょう。

冷蔵庫で保存

★室温で保存するとビタミンCは大きく減少します。冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにしましょう。



加熱しすぎない

★ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので加熱時間が長くなるほど、ビタミンCは失われます。ゆですぎないように注意しましょう。



煮込んだら煮汁ごと食べる

★スープやシチューなど、ビタミンCが溶け出した煮汁ごと食べる料理がおすすです。



からだがよくなる 食習慣

野菜不足を解消しましょう!!

野菜摂取量の増加
1日当たりの平均摂取量
現状 → 2010年
成人 292g → 350g以上
(1日平均摂取量)

改善目標 1日350g以上(最低5~7種類) そのうち、緑黄色野菜を120g以上食べるのが理想

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●視力低下を防ぎ、目の健康を保つ。 ●腸やのど、消化器、腎臓、子宮などの粘膜を丈夫にする。 ●体内で効力発揮するβカロテンは、がんや老化の原因となる活性酸素からからだを守る。 | 野菜の効果 <ul style="list-style-type: none"> ●コレステロール値を下げる。 ●血糖値の急激な上昇をおさえて糖尿病を予防、改善する。 ●便秘を予防、解消し、大腸がんを防ぐ。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●活性酸素からからだを守り、動脈硬化、脳卒中、がんを予防する。 ●毛細血管の血行をよくし、鼻こり、肌荒れ、冷え性などを改善する。 ●ホルモンバランスをとることで、更年期障害をやわらげる。 | <ul style="list-style-type: none"> ●真血を予防し、ストレスや疲労をやわらげる。 ●細胞の接着剤であるコラーゲンの生成に働き、肌にはりをもたせ、血管や皮膚、粘膜、骨を強くする。 ●しみのもとであるメラニン色素の生成をおさえる。 |

改善実践 野菜50gの目安～組み合わせを工夫して1日350g実現!!

にんじん 1/4本	ほうれん草 1/4束	グリーンアスパラガス 5本	春巻 1/4束	ニラ 1/2束	モロヘイヤ 1/2束	チンゲンサイ 1/2株	おしとば 1/2束
ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む
せり 1/2束	小松菜 1/4束	ピーマン 2個	パセリ 4株	キャベツ 1枚	白菜 1枚	ブロッコリー 1/3株	カリフラワー 1/4株
ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む
トマト 1/3個	ゴーヤー(大) 1/6本	さつまいも 1/4本	ししとうがらし 11本	サヤエンドウ 30粒	華キャベツ 3個	パプリカ 1個	かぼちゃ 1/16個
ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む
福寿草 21粒	大根 2cm	ごぼう 1/4本	かんぴょう 1と1/4本	枝豆 15粒			
ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む	ビタミンCを多く含む			

野菜をたくさん食べるポイント
●つけ合わせや副菜、汁物の具に野菜を多くとり入れる。
●生よりも煮物やおひたし、鍋料理などにして、かさを減らす。
●外食は、一品料理より野菜たっぷりの定食を選ぶ。
●食卓よりとりきれないときは野菜ジュースで補う。

(栄養 - 23)

塩分が 含まれて います!

1日の食塩摂取目標量
 成人男性 1日 8g 未満
 成人女性 1日 7g 未満

6.0g	かけうどん 5.6g	チャーシュー麺 5.5g
5.0g	ざるそば 4.1g	
4.0g	寿司 3.7g	カレーライス 3.7g
3.0g	親子丼 2.5g	チャーハン 2.6g
2.0g	みそ汁 1.6g	五目ご飯 1.7g

【そのほか食塩含有率】

(栄養 - 24)

食品に含まれる塩分量

3.0g	しょうゆ 2.6g	梅干し 2.2g
2.0g	ウスターソース 1.5g	たらこ 1.8g
1.0g	みそ 1.2g	食パン6枚切り 2枚 1.6g
0g	ケチャップ 0.5g	ソーセージ 0.9g
	マヨネーズ 0.2g	たくあん 0.3g
		塩鮭 1.1g
		ハム 0.5g

【そのほか食塩含有率】

(栄養 - 25)

塩は1日 男性8g 女性7g 未満に

塩分量修正済

塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、脳卒中・心臓病・腎臓病を引き起こします

調味料

- マヨネーズ43g (消費量)
- 濃厚ソース 17g
- しょうゆ(こいくち) 7g
- しょうゆ(うすくち) 6g
- ウスターソース 12g
- フレンチドレッシング 33g
- トマトケチャップ 30g
- バター52g
- カレーウ 9g
- ハヤシウ 9g
- マーガリン7g

漬物類

これらの食品には食塩約1gが含まれています

- たくあん40g (干しだいこん)
- かぶの ぬかあて漬45g
- なすの ぬかあて漬40g
- はくさい漬 43g
- のびわな漬 66g
- たかな漬 17g
- だいこんの ぬかあて漬26g
- きゅうりの 漬 40g
- だいこんの みたせ漬 9g
- なす漬 21g
- きゅうりの ぬかあて漬 19g
- 梅干し5g
- 梅干漬20g
- 漬漬(しょうゆ)23g
- だしこんぶ14g (まこんぶ)

加工品類

- かまぼこ(42g)
- たらこ(22g)
- あじの干し(50g)
- 鰯干し(56g)
- あびし(28g)
- ちくわ(48g)
- しらす(50g)
- ウインナー(53g)
- お弁当(100g)
- 食パン(177g)

おいしく食べる薄味のコツ

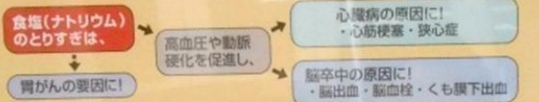
<p>新鮮な材料で持ち味を生かそう</p>	<p>天然だてでおいしさ作り</p>	<p>香りと風味を生かそう</p>
<p>揚げ物・炒め物をメニューに</p>	<p>野菜果物の酸味を食卓に</p>	<p>一品だけ重点的に塩味を</p>

(栄養 - 26)

からだがよろこぶ 食習慣

減塩を毎日心がけましょう!!

改善目標 1日男性9g女性7.5g未満に!!
~今より小さじ軽く1杯分(3.5g)減らしましょう~



改善実践 どのくらいの食塩をとっているか調べてみましょう

調味料に含まれる食塩1gの目安	ふだん食べているものの食塩量の目安
<ul style="list-style-type: none"> ソース(とんかつ) 大さじ1 ソース(ウスター) 大さじ2/3 ケチャップ 大さじ2 バター 50g カレールー 10g コンソメ(キューブ) 1/2個 しょうゆ(薄) 大さじ1/2 しょうゆ(濃) 大さじ1/2 マヨネーズ 大さじ3 小さじ1/2 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー1杯 食塩量3.3g チャーハン1杯 食塩量2.6g 牛丼1杯 食塩量2.9g いなりずし1個 食塩量1.4g マグロの身にのり(2かまゆ9gなし) バターtoast1枚 食塩量0.3g ラーメン1杯 食塩量0.9g きつねうどん1杯 食塩量1.0g さつねうどん1杯 食塩量1.4g ロースカツ1枚(ソースなし) 焼きチーズ6個 食塩量0.8g つくね2本 食塩量1.2g 揚げ出し豆腐1個 食塩量1.3g 野菜の煮物1皿 食塩量0.8g アジの開き1枚 食塩量2.5g ローズハム2枚 食塩量1.2g ウインナーセージ2本 食塩量1.3g しょうゆ(薄) 大さじ1/2 食塩量2.1g しょうゆ(濃) 大さじ1/2 食塩量2.0g たくあん(板) 1枚 食塩量1.0g 梅干し1個 食塩量0.7g みそ汁1杯 食塩量1.0g 梅干し1個 食塩量1.3g 梅干し1個 食塩量2.0g みそ汁1杯 食塩量2.0g

【減塩のコツ(調味料)】

- 黄しそやしょうゆが少なめの香味野菜で、酸にアクセントをつける。
- 昆布やしいたけ、かつお節といった、天然だしのうまみを活かせる。
- 焼き魚や揚げ物には、調味料のかわりにゆずやレモンなどをかける。

【減塩のコツ(メニュー)】

- そばやうどん、ラーメンといった、めん類の汁はできるだけ残す。
- しょうゆやソースなどの調味料は、できるだけかえる。
- 食塩量の多い、漬物や佃煮、加工食品を食べすぎないようにする。

無理なくできる 減塩8カ条

～できることから実行してみましょう～

1 つけものは控えめに

- つけものは少量にして、できれば浅づけに。



2 めん類の汁は残す

- 全部残せば2～3gの節塩。



3 新鮮な食材を調理する

- 食材本来の風味を生かしてうす味に!



4 具だくさんのみそ汁とする

- ふだんと同じ味付けでも減塩につながります。



5 味付けをたしかめて、塩・しょう油をかける

- むやみに塩・しょう油をかけないように!



6 外食や加工食品は控えめに

- 目には見えない塩分が多く含まれています。



7 酢味や香味などをうまく利用する

- 低塩でも酢味が香味と組み合わせるとおいしく食べられます。



8 低塩の調味料をつかう

- 塩・しょう油ではなく、酢・マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングで味付けし、上手に減塩。



野菜をたくさん食べるためのコツ 6カ条

～できることから実行してみましょう～

1 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をもつ



2 加熱するとカサが減って食べやすい



3 つけ合わせの野菜を残さず食べる



4 つくり置きのできる野菜料理を活用する



5 外食は一品ものより定食を選ぶ



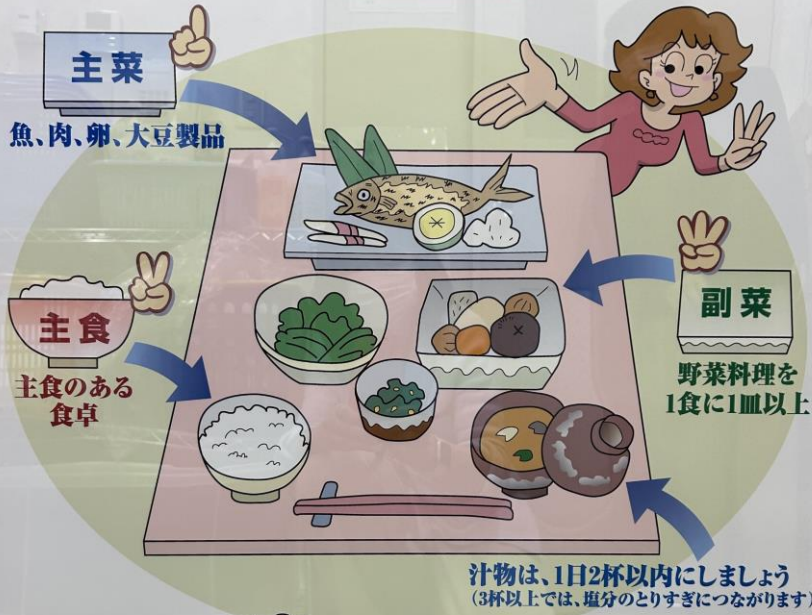
6 野菜ジュースで不足を補う



監修：厚生労働科学研究費・社会者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究班 班長 滋賀医科大学名誉教授 上島弘嗣
 編集：栄養ワーキンググループ 大阪市立大学大学院生活科学研究科教授 由田 克士 企画・制作：一般社団法人日本栄養計画協会 ©複製・転写・転載禁止/451-3

食事のバランスとれてますか?

~1日3食、3つの要素をそろえましょう~



基本は毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** です。

それに加えて
1日に1回
とりたい食品

牛乳・乳製品



果物



食物繊維をしっかりとって生活習慣病予防

あなたは1日に、どれくらい食物繊維をとっていますか?

~食物繊維を多く含む食品~ *各食品の()内の分量は食品の目安量です

野菜類

1日の目標量(350g)
7~9g



きのこ類

えのきたけ 1/3束(40g)
1.6g



ぶなしめじ 1/3(パック)30g
1.1g

エリンギ 1本(40g)
1.4g

豆類

あずき 1食分(20g)
3.6g



おから 3/4カップ(50g)
5.8g

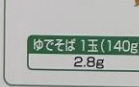
納豆 1パック(50g)
3.4g

きなこ 大さじ2(10g)
1.8g

大豆 1食分(20g)
3.6g

穀類

スパゲティ 1食分(100g)
2.7g



ライ麦パン 1食分(50g)
2.8g



玄米 200g
2.8g



白米 200g
0.6g



白米 200g
0.6g



はいか米 200g
1.6g



藻類

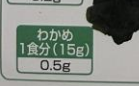
とろろ昆布 1食分(20g)
5.6g



焼きのり 1包(2g)
0.7g



ひじき 1食分(10g)
5.2g

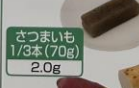


糸寒天 1食分(2g)
1.5g



いも類

さつまいも 1/3本(70g)
2.0g



こんにゃく 1/5枚(50g)
1.1g

ながいも 1/4本(100g)
1.0g

じゃがいも 1個(100g)
1.3g



果物類

いちご 5~6個(100g)
1.4g



りんご 1個(200g)
2.8g



アボカド 1/4個(40g)
2.1g



キウイフルーツ 1個(100g)
2.5g



バナナ 1本(100g)
1.1g



日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

監修：千葉 真子(つくば国際大学医療保健学部保健栄養学 教授) 企画・制作：一般社団法人日本栄養士協会