

**山梨県栄養士会  
栄養一口メモ  
スライド集**

# 働くパワーは食事から



## 朝食

時間がない！食欲がない！

まずは



果物



乳製品

でもOK！

さらに



おにぎり・パン

から始めてみませんか？

朝食を食べると、脳内の  
エネルギー源が補給され  
て仕事効率もUP！

昼食は麺・丼類が多くなり  
がちです。もう一品、野菜  
類をつけバランスよく！

## 昼食

外食やコンビニ弁当だったら



おひたしやサラダをプラス！

夕食のとりすぎは肥満に  
つながります。  
夕食が遅くなってしま  
う時は、野菜多めのおかず  
を増やしてみましょう！

## 夕食

遅い時間の食事になった時は

- ◆消化の良いもの
- ◆低脂肪のもの
- ◆主食は少なめに



# 働き盛りの方！ こんな食生活になっていませんか？

山梨県・(公社)山梨県栄養士会

野菜、  
少ないかも…

不規則な  
食事時間

3食決まった時間に  
食べることで、血糖  
値のコントロールに  
役立ちます。

寝る直前の飲食は、  
控えましょう

外食や、中食、イン  
スタント食品で済ませ  
ることが増えると、  
野菜の摂取量が減っ  
てしまいます。

野菜を一品、足して  
みましょう♪

選ぶメニューは  
肉ものばかり…

たんぱく質源として  
大切な肉類ですが、  
魚や大豆製品も取り  
入れると血液サラサ  
ラへの第一歩です。

生活習慣病  
に気を付け  
ましょう！

たくさんの糖分を含  
んでいます。

摂取カロリーがとん  
でもないことに…！

少しずつお茶や水に  
変えましょう！

飲み物は  
いつもジュース

しょっぱいもの＝  
おいしいもの。

日本人の塩分摂取量  
は世界でもトップク  
ラスです。麺類の汁  
は、まず半分、残し  
てみませんか？

ついしてしまう間食。  
時間を決めたり、回  
数を決めたりして、  
少しずつ減らしま  
しょう

レジ横のお菓子を  
つい買ってしまっ  
ちゃう

ラーメンは汁を  
飲み干してこそ完食

# アルコールの飲みすぎに 注意しましょう！

「飲み会や食事会が多くなる季節です。  
アルコールの適量を覚えておきましょう。



お酒の 種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん (500ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯 (200ml)	半合強 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
エネルギー(kcal)	200	172	146	146	142
糖質(g)	15.6	7.8	4.0	0.0	0.0

大皿料理などは取り分けて、自分の食べる量を把握してから食べましょう。