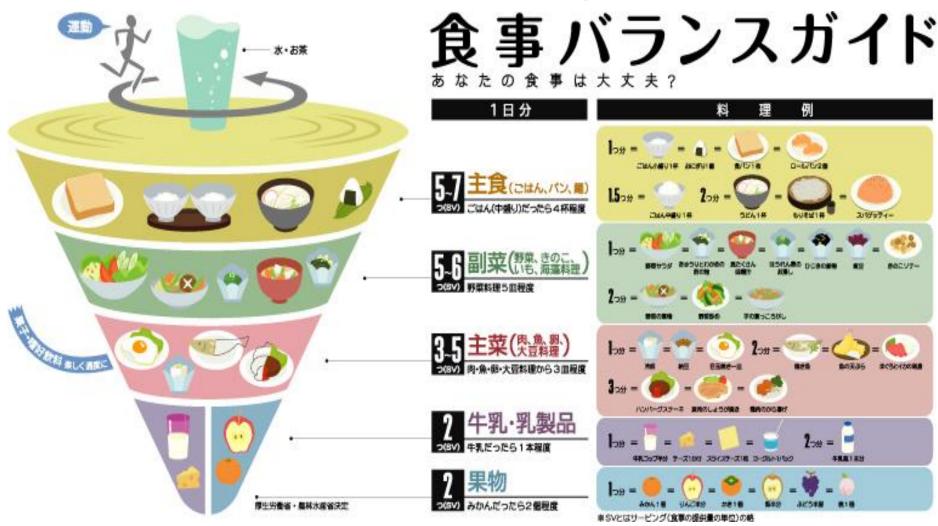
バランスのとれた食事

生活習慣病予防のためのバランスのとれた食事とは?

主食・副菜・主菜を取り入れた食事に心がけましょう





バランスのより食事

◎主食・主菜・副菜のお皿を毎食必ずそろえることが、バランスのよい食事への第一歩です



副菜



野菜、いも、 きのこ、海藻類

を主材料として使った料理



魚、肉、卵、大豆・大豆製品 を主材料として使った料理



主食

米、パン、めん類などの穀類 を主材料として使った料理





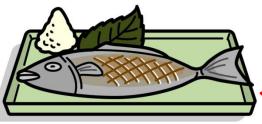
- ◆主食・主菜は1品ずつ、副菜は2品そろえると、 より望ましいバランスになります。
- ◆果物や牛乳・乳製品は、不足しがちな栄養素を 補います。食事や間食に、毎日1~2品ずつ 取り入れましょう。

健康な毎日のために 主食・主菜・副菜をそろえて バランスのよい食事を!

副葉

野菜・きのこ・ いも・海藻を 使った料理





主菜

肉・魚・卵・大 豆製品を使っ た料理

主食

ごはん・パ ン・めん類







これに牛乳・乳製品と果物を加えればより充実した食事になります。

年をとったら

「たくさん」ょり「まんべんなく」

加齢にともない、食が細くなりエネルギーやたんぱく質不足などの低栄養になる人が少なくありません。低栄養は老化を加速させ、寝たきりの原因となることもありますので、しっかり食べて低栄養を防ぎましょう。









油脂



主食に加えてまんべんなく食べたい

10の食品群

緑黄色野菜



牛乳· 3 乳製品



大豆 • 大豆製品







毎日食べよう難ごはん

◎韓世を呼ぶ衆養バランスクローバーをそろえよう!

主に野菜のおかず。

ビタミン、食物繊維 を多く含む。 体の調子を整える。

ご飯、パン、めん、 シリアル など。

炭水化物を多く含む。 エネルギーの素になる 副菜主菜

主食

汁物

主に、肉、魚、たまごなどのおかず。

たんぱく質を多く含む。 体を作る素になる。

足りない食品や 栄養を補う。 体を温めてくれる。 具だくさんにしましょう!

生活習慣病

高血圧の人だけでなく、血圧が正常な人でも食塩を制限することが望まれる!

食塩の摂取量が多くなると、腎結石や骨粗鬆症が起こりやすくなります。食塩を多く とると尿へのカルシウム排泄が増えることがその機序と考えられます。

また、食塩は胃がんにも関係しています。胃潰瘍や胃がんの原因となるピロリ菌は塩分の多い環境で増殖しやすいといわれています。

食塩の摂りすぎは高血圧だけでなく多くの病気の原因となり、健康に悪影響を及ぼ します。

●食塩の悪影響



- •血圧上昇、高血圧
- •心肥大、血管障害•動脈硬化
- •心不全、脳卒中、腎不全
- •腎結石、骨粗鬆症
- 胃がん
- -喘息(?)

減塩

塩分を控えても、味わい豊かなお食事を!!

新鮮な食材を選ぶ



素材が新鮮なら、旨味がしっかり生きています。

だから、味付けを濃くしなくても、十分においしいのです。

新鮮な香味野菜(ねぎ・三つ葉・しょうが・セロリなど)は、味のアクセントに。



辛味や酸味を上手に利用

香辛料(からし・わさび・コショウ・カレー粉・唐辛子など)を使い、スパイシーな味付けに。また、酢や柑橘類(レモン・ゆず・かぼすなど)を加えると、さっぱりといただけます。

減塩の

ポイント

調理法にひと工夫

香ばしく焼き目をつけたり、バターや油の 風味がおいしさを引き出してくれます。 また照り焼きなどの調理は、付け込まない で表面に夕しをかけて焼き上げる方がしっ かり感じられますよ。



「だし」の風味を活かす

おいしい「だし」は、減塩に大活躍。 ただし、市販のものは塩分が多く、注意 が必要です。

鰹節・コンプ・干し椎茸などで手作りが おすすめ・出し割り醤油を作っておくと 便利ですよ。



減塩を心がけましょう



〇みそ汁は1日1回、

具をたくさん入れましょう

野菜・いも・きのこなどの 具を多く入れることで汁の量 が少なくなります。汁の量が 減るとみその量も減り減塩に つながります。 男性1日 8.0g未満



女性1日 7.0g未満

〇加工食品の転化食塩に注意 意しましょう

ハム・ソーセージ・練り 製品・佃煮や漬物などには 食塩が多く含まれています。 食べる量には十分注意しましょう。

〇調理の工夫をしましょう

塩味に旨味を加えた場合、旨味成分(こんぶやかつお節など)をきかせることで塩味は少なくてもおいしく食べられます。

Ⅰ ○香味野菜・香辛料を上手Ⅰ に使いましょう

しょうが・ねぎ・みょうが・ゆずなどの香味野菜やにんにく・唐辛子・こしょうなどの香辛料を上手に使い、味にメリハリをつけましょう。

食塩制限についての留意点

- ●調味料の塩分は、塩>しょうゆ>みそ>ソース、 ケチャップ
- ●酢や香辛料は、食塩を含まず血圧には悪くない
- ●食卓での調味料を減らし、調理の下味を薄くする
- ●外食や加工食品に注意し、麺類はスープを残す
- ●減塩のしょうゆや塩の使用を考慮する
- ●食塩の摂取量は、塩分の濃度×食べる量
- ●食塩摂取量を評価することが望ましい



高血圧の人だけでなく、血圧が正常な人でも食塩を制限することが望まれる!

食塩の摂取量が多くなると、腎結石や骨粗鬆症が起こりやすくなります。食塩を多く とると尿へのカルシウム排泄が増えることがその機序と考えられます。

また、食塩は胃がんにも関係しています。胃潰瘍や胃がんの原因となるピロリ菌は塩分の多い環境で増殖しやすいといわれています。

食塩の摂りすぎは高血圧だけでなく多くの病気の原因となり、健康に悪影響を及ぼ します。

●食塩の悪影響



- •血圧上昇、高血圧
- •心肥大、血管障害•動脈硬化
- •心不全、脳卒中、腎不全
- •腎結石、骨粗鬆症
- 胃がん
- -喘息(?)

高加压!





学お薬を飲んでいると 安心していませんか?!

食塩制限は降圧薬治療中の高血圧者にとっても重要です。

降圧薬には多くの種類がありますが、その約半数は食塩摂取量が多いと効果がやや弱く、食塩を制限すると効果が大きいです。

数種の降圧薬でもコントロールが不十分な治療抵抗性高血圧の患者 の血圧は、厳格な食塩制限により大きく低下することが報告されてい ます。

減塩がたりをは要注意!

約5~10gの塩分が含まれています







汁を残すと



ラーメン

どば

うどん

塩分量 4.5~7.0g

4.1~5.0g

3.9~5.0g

減塩できない麺類

約4g前後の塩分か含まれています

塩分を含みにくい食材(エリンギ、えのきだけ、しめじなどのキノコ類)や茎のしっかりとしたキャベツ、白菜などの野菜を加えて減塩しよう!また、外食時はスープなどの汁物を一緒にとるのは注意が必要です。



スパゲッティ

やきどば

公益社団法人山梨県栄養士会

栄養・食生活情報③ 減塩に心掛けていますか 参考文献 加工食品カロリー一覧表

塩分チェックをしてみましょう!

- ◆ 山梨県の食塩摂取量は、 男女とも全国第5位(平成24年国民健康・栄養調査)で上 位群に入っています。
- ◆ 食塩の過剰摂取につながる 食習慣を点数化しました。 あなたは何点?

	塩分チェック	A (3点)	B (2点)	C (1点)	D (○点)	
	の みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2~3回/温	あまり 食べない	
	② 漬け物、梅干しなど	1日2回以上	181回以上	2~3回/通	あまり 食べない	
	③ ちくわ、かまぼこなどの 練り製品 (煮物などに入れるのも含む)		よく食べる	2~3回/通	あまり 食べない	
食べる	あじの開き、みりん干し、 塩鮭など		よく食べる	2~3回/通	あまり 食べない	
る頻度			よく食べる	2~3回/通	あまり 食べない	
	⑤ 煮物 (野菜、魚の煮付けなど)	1日2回以上	181回以上	2~3回/通	あまり 食べない	
	の うどん、ラーメン などの種類	ほぼ毎日	2~3 🖾/🍱	1回/週以下	食べない	
	® せんべい、おかき、 ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/通	あまり 食べない	
9	しょうゆやソースなどを かける頻度は?	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
•	種類の汁を飲みますか?	すべて飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
00	昼食で外食やコンビニ弁当 などを利用しますか?	ほぼ毎日	3四/通くらい	1回/強くらい	利用 しない	
10	夕食で外食やお惣菜などを 利用しますか?	ほぼ毎日	3四/通くらい	1回/週 < らい	利用 しない	
4	家庭の味付けは外食と 比べていかがですか?	濃い	RU		薄い	
180	食事の量は 多いと思いますか?	人より多め		普通	人より 少なめ	
国立	国立病院機構九州医療センター(土福卓也・増田香練 監修)「あなたの塩分チェッ					

国立病院機構九州医療センター(土積卓也・増田香織 監修)「あなたの塩分チェ クシート〜富血圧治療の減塩日標達成のために〜」 改変 合計

その他

無尽(料理飲食を伴う)をしていますか? 自家製で漬け物を漬けますか?

【判定】

O~9点・・・少ない(減塩によく努めています) (引き続き減塩をしましょう)

10~14点・・・ふつう (雑雄に向けてもう少し頑張りましょう)

(食生活の中で減塩の工夫が必要です)

(基本的な食生活の見直しが必要です

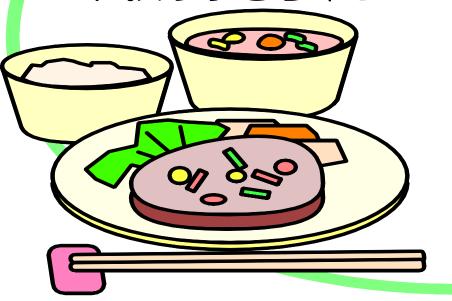
ナトリウムって塩分のことなの?



健康を害するものの1つに 塩分の摂りすぎ

塩分は、身体を維持するのに必要なものです。

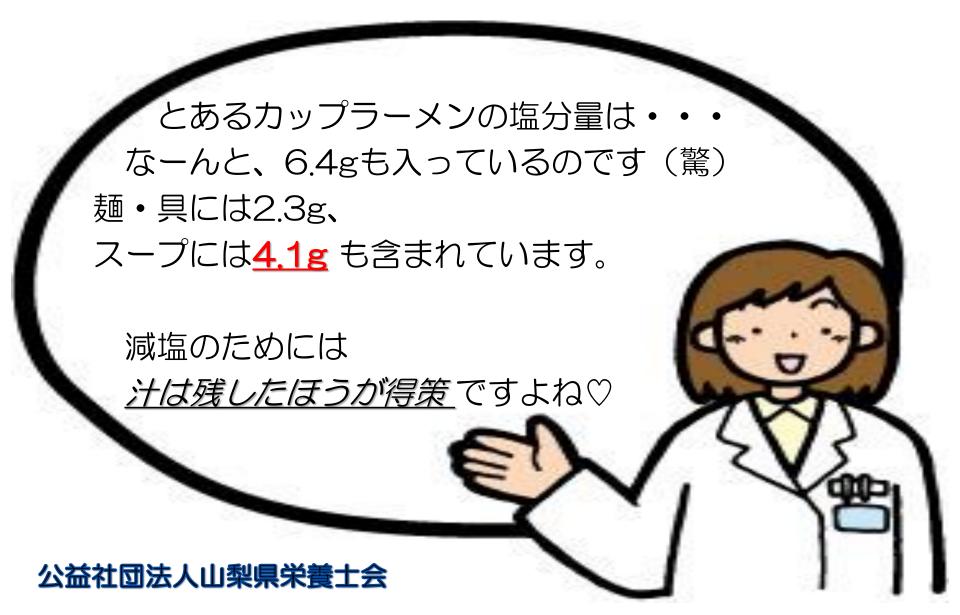
が、摂りすぎちゃうと…



心疾患・腎疾患等 いろいろな病気を 発症させちゃうので、

薄味になれ、 減塩を心がけましょう

ラーメンの塩分は?



みんな大好きラーメンですが・・塩分は高めです! スープに含まれる塩分が多いので、スープは飲まない、がおすすめです。



ちなみに・・・食塩相当量(ラーメン1杯あたり)

醤油味: 7. 1g 塩味・みそ味: 7. 3g とんこつ味: 7. 6g

「栄養と料理」 2015 '2月号より

山梨県民はお寿司が大好き!・・・でも塩分が高め!です。

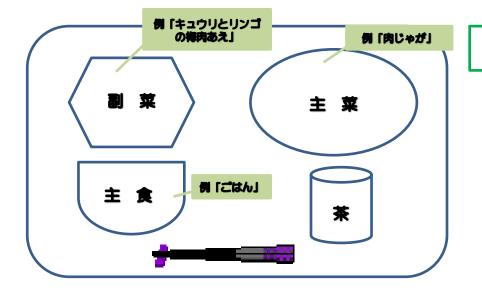


すし飯・ネタの塩分は減らせないので、つけ醤油やガリの量に気を付けましょう。 醤油は片面にさっとつけて少な目に!



公益社団法人山梨県栄養士会

野菜の摂取

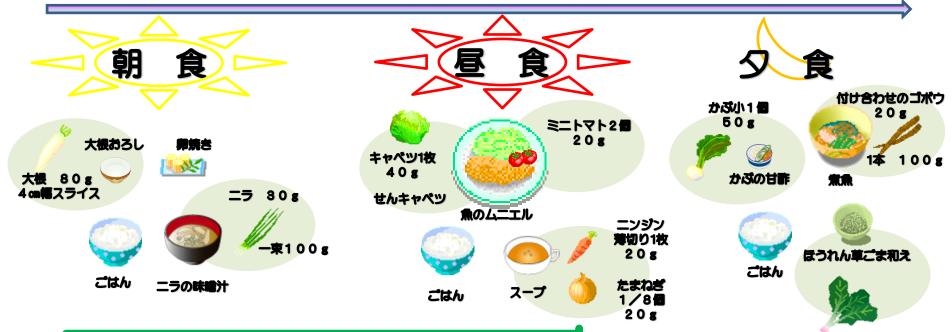


1食分(120g)の野菜の目安



ゆで野菜は片手



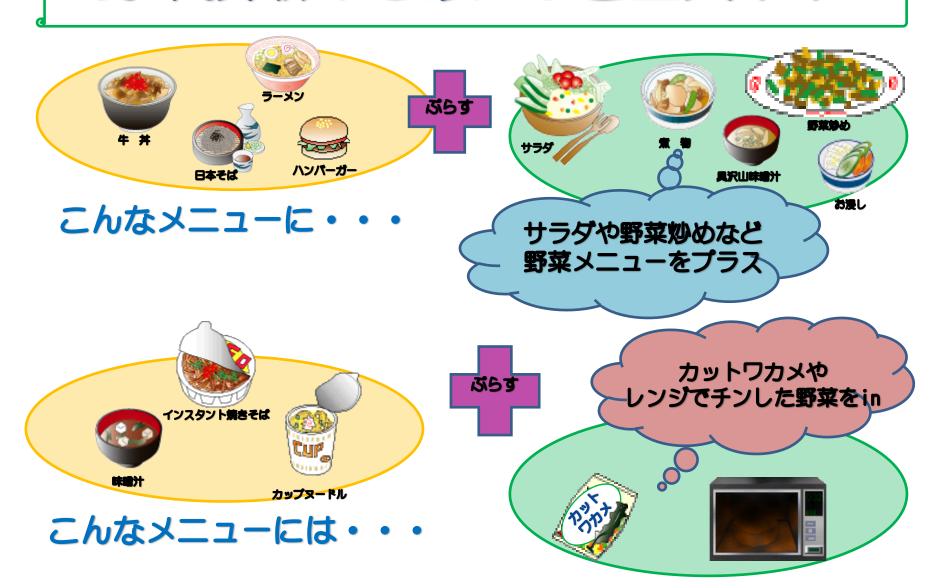


☆野菜350gの献立例

ほうれん草 約7/3把80g

※高槻市ホームページより

野菜摂取のためにひと工夫!!



野菜をたっぷり食べて健康的なダイエット

エネルーだけを重視し、食べる量を少なくするダイエットは長続きしないのでは? 野菜をたっぷり取り入れた食生活ではこんな効果が得られます。

野菜から食べる!

食事の最初にエネルギーの少ない 野菜料理から食べると、食べ過ぎを 防ぐことが出来ます。

低エネルギー食材

野菜やきのこは低エネルギー食材。 たっぷり食べられるので、食事の量 を減らさずに満足感が得られます。

野菜を大きめに切る!

自然とよく噛むことができ満腹感に つながります。

野菜は1日350g食べましょう

野菜350gの目安





ほうれん草のおひたし **80g**



レタスとキュウリのサラダ **85**g



半斗理例※重量はあくまでも一例です。

冷やしトマト 100g



かぼちゃの煮物 **100**g



具だくさんのみそ汁 **75**g



ひじきの煮物 **80**g



野菜の煮しめ **140**g



きのこのバター炒め **75**g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

~野菜、海藻、きのこの特徴~

- ○食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- ○糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 〇低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- ○摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

公益社団法人山梨県栄養士会

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、 科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

一日に必要な野菜量350分の賢い食べ方

- ① まずは一日3食きちんと食べましょう!
 - 350g、そんなにいっぱい食べられる?!という方も、三回に分けて食べれば1回約120g。それくらいなら食べられそう!
- ② 毎食1~2皿の副菜(野菜・海藻・きのこなどのおかず)を摂りましょう! 主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事を心がけましょう。
- ③ 緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく食べましょう!
 - 緑黄色野菜:ほうれん草・小松菜・にら・人参・ピーマン・パプリカ・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー・春菊など 淡色野菜:レタス・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ・セロリ・かぶ・大根・山芋・ごぼう・れんこんなど
- 生だけでなく煮たり焼いたり、加熱調理して食べましょう!加熱することでカサが減って、たくさん食べやすくなります。また、味や食感が良くなったり、消化吸収が良くなることも。
- ⑤ カット野菜や冷凍野菜も賢く利用!

調理する時間がない時は、カット野菜や冷凍野菜も上手に利用しましょう。不足が気になるときは、野菜ジューススムージーなどで補うのもOK

(ただし、野菜ジュースは一日一杯、100%野菜のもの200m l 程度が目安です。)

「野菜は毎日350g必要」の根拠は?

2000年にスタートした「健康日本21」。 カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンなどの栄養素の摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素を野菜から必要量摂取するには平均350g以上必要と推定され、目標として設定されました。

果物の摂取

1日にとりたい果物の量

りんご 中1/2個 ぶどう(デラウェア)

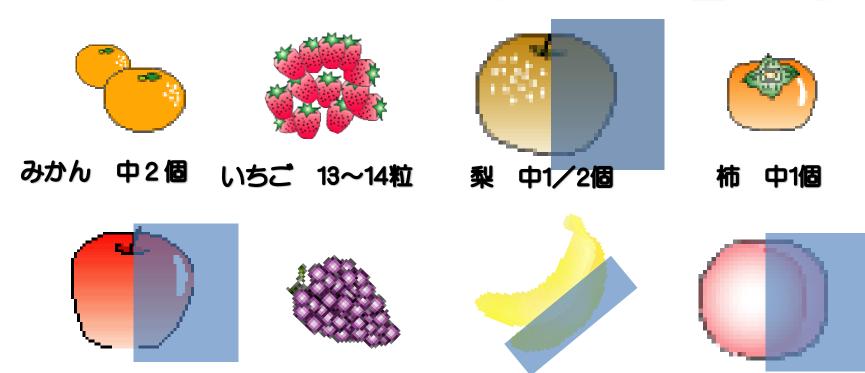
小1房

☆ 1日1種類

☆ いろいろ食べたい時は量に注意!

中1本

大1/2個



1日にとりたい果物の量

- ☆ 1日1種類食べる場合の量
- ☆ 多種類食べたい時は量に注意!



みかん 中2個



いちご 13~14粒



りんご 中 1/2個



バナナ 中1本



桃 大1個



梨 中 1/2個



柿 中1個



ぶどう (デラウエア) 小1房

肥満予防

あなたは適正体重ですか? 18.5~24.9の範囲ないならのド

	BMIの普通体重域			
身長 (cm)	BMI18.5 (これ未満はやせ)	BMI 22	BMI 24.9 (25以上は肥満)	
150	41.6	49.5	56.0	
151	42.2	50.2	56.8	
152	42.7	50.8	57.5	
153	43.3	51.5	58.3	
154	43.9	52.2	59.1	
155	44.4	52.9	59.8	
156	45.0	53.5	60.6	
157	45.6	54.2	61.4	
158	46.2	54.9	62.2	
159	46.8	55.6	62.9	
160	47.4	56.3	63.7	
161	48.0	57.0	64.5	
162	48.6	57.7	65.3	
163	49.2	58.5	66.2	

	10.0	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	7165011
164	49.8	59.2	67.0
165	50.4	59.9	67.8
166	51.0	60.6	68.6
167	51.6	61.4	69.4
168	52.2	62.1	70.3
169	52.8	62.8	71.1
170	53.5	63.6	72.0
171	54.1	64.3	72.8
172	54.7	65.1	73.7
173	55,4	65.8	74.5
174	56.0	66.6	75.4
175	56.7	67.4	76.3
176	57.3	68.1	77.1
177	58.0	68.9	78.0
178	58.6	69.7	78.9
179	59.3	70.5	79.8
180	59.9	71.3	80.7

肥満予防のための食べるコツ

ゆっくりよく噛んで食べることで少量の食事でも満足感を得ることができます。

- 1 一口の量を減らしてよく嚙んで飲み込む。
- ② 飲み込んでから次の食べ物を口に入れる。
- ③ 汁物やお茶等、水分と一緒に流し込まない。
- 4 時々箸を置く。
- ⑤ 歯ごたえのある食材を選ぶ。
- ⑥ 単品ではなく、料理の品目数を増やす。

あれあれ・・・



こんなこんには なっちゃいんさよね~?

ビクッ…ってした、そこの あ・な・た、 今なら間に合う!食習慣の見直しを!!!

いま、あなたがやっているその行動(<u>誤った</u> <u>ダイエット</u>)は、将来のことを考えると…

若い女性や妊婦の低栄養は、 将来の子供が生活習慣病に なるリスクを高めます。

次世代(わが子)のためにも きちんとした食生活を。



自分の適正体重を知っていますか?

自分が太っているのか?痩せているのか? BMIでチェックしてみましょう!

BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

18. 5未満	やせ
18. 5以上25未満	標準
25以上30未満	肥満度1
30以上35未満	肥満度2
35以上40未満	肥満度3
40以上	肥満度4

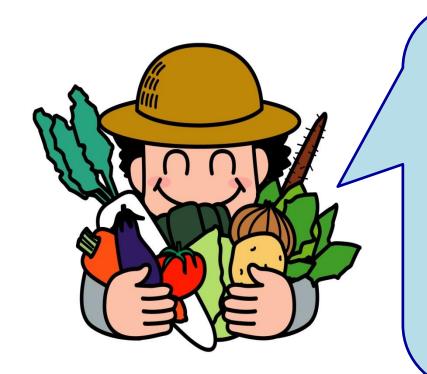
「日本人の食事摂取基準2 015年版」に目標とする BMIの範囲が示されました。



年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18. 5 ~ 24. 9
50~69	20. 0~24. 9
70~	21. 5~24. 9

食育

旬の地元食材は 味がよくて、栄養たっぷり!



地域でとれた旬の食材の よいところ・・・

☆新鮮!おいしい!栄養豊富!

・・・・・体にやさしい

☆たくさん出回り、価格が安い

・・・・・家計にやさしい

☆栽培や輸送にかかる

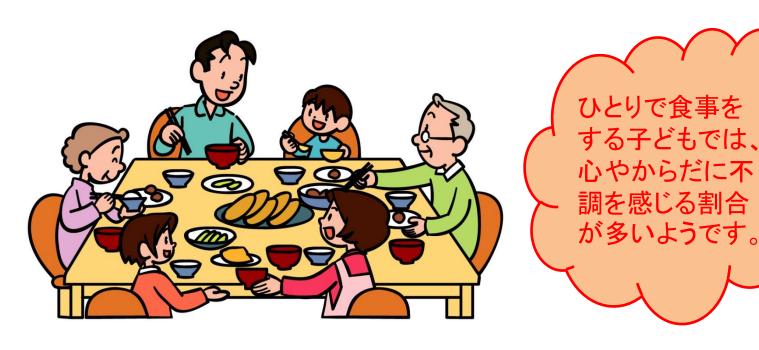
エネルギーが少ない

・・・・・地球の環境にやさしい

~ **地産地消**で安全・安心な食べ物を食べよう~

共食(食事を共にすること)

~食事を通じたコミュニケーションで 家族の絆を深めましょう!~



楽しい食事で心もからだも元気に!

BULLA!

家族と一緒に食事をとる「共食」で、家族と



コミュニケーションを



家族一緒で食べる機会を つくりませんか?

残業しない日を決めて、 家族がそろう日を作り ましょう。 食に感謝し、周りを敬う行動をとりましょう。

携帯電話やゲームは テーブルには持ち込ま ないようにしましょう。

今日の予定や、食べて いる食材などについて の話しをしましょう。 テレビや音楽は控 えめにしましょう。

がばっ

家族一緒で食べる料理 (鍋やホットプレート を使うもの)もお勧め です。

休日やイベントなどで 食卓を囲む機会を作る ようにしましょう。 生活リズムの見直し (早寝・早起き)を しましょう。

公益社団法人山梨県栄養士会 第2次食育推進計画目標より



命への感謝「いただきます」

動物や植物の命をいただく(食べる)ことで私たちは生きています。自然の恵みや私たちの命をつないでくれている大切な食べものに感謝する気持ちを表すのが「いただきます」のあいさつです。

人への感謝「ごちそうさま」

昔、お客さんをもてなすのに、いろいろなとこをを歩き回り、食材を集めて食事を作りました。その苦労と作ってくれた人、食事ができることに感謝する気持ちを表すのが「ごちそうさま」のあいさつです。

