

健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

1 みんなで一緒にごはんをたべよう！

テーマ 健やか ⑤家族と一緒にの食事に心がけていますか
食育推進 ①家族と一緒に食事をする「共食」の推進

2 心と身体を弱らせる低栄養にご注意を！

テーマ フレイル予防における食生活等に関するもの

3 しっかり食べてフレイルを防ごう

テーマ フレイル予防における食生活等に関するもの

4 若い女性の皆さん、痩せすぎではありませんか？

テーマ 健やか ①適正体重を維持していますか

5 20代女性のやせすぎが問題となっています

テーマ 健やか ①適正体重を維持していますか

6 野菜を1日350g以上食べましょう

テーマ 健やか ④野菜を350g以上食べましょう。

7 明日の自分のために 今日から3g減らそう食塩

テーマ 健やか ③減塩に心がけていますか

8 バランスの良い食事とは？食事バランスガイドでチェックしてみよう

テーマ 健やか ②適正な量と質をとるために食事バランスガイドを活用しよう

みんなで一緒にごはんを食べよう！

食事作りに参加しよう！

- みんなで一緒にご飯作りや後片付けを！
- 感謝する心を育てましょう！



ゆっくりよく噛んで食べよう！

- ひとりで食べていると、ついつい早食いになりがち・・・
- みんなと食べるとゆっくり食べられる！



食後にコミュニケーションをとろう！

- 楽しく話をすることで食事楽しく
- 新型コロナウイルス対策で、
会話は食後にマスクをつけて！



だれかと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や身体の調子を知ることができます。

また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に楽しく食事をしましょう！

食べることは生きること

心と身体を弱らせる **低栄養** にご注意を！

～飽食の時代であっても誰でも陥る可能性があります～

健康と要介護状態の中間の状態を「フレイル」と言います。※
フレイルはささいな衰えから生活に困る身体の衰えの段階です。ささいな衰えは気が付きにくく、“歳をとったせい”とわずにできるだけ早く対処することが大切です。

※出典：日本人の食事摂取基準2020 I-1-1

更に動けなくなる

心身の衰え

悪循環が続くと
感染症の悪化
寝たきりに

フレイルサイクル

出所：日本人の食事摂取基準2020 II-2-3-3-2図1改変

食事量の減少

オーラルフレイル

噛めない・むせる・
活舌低下など、口に関する“ささいな衰え”の積み重ねです。

出典：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より

低栄養

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態です。特に高齢期はエネルギーとたんぱく質が不足しがちです。

出典：厚生労働省eヘルスネット

参考：日本人の食事摂取基準2020 II-2-3-3-1改変
参考：一般社団法人日本老年医学会フレイルに関して

しっかり食べて
予防しよう！

低栄養予防のポイント

1. 食事をぬかない
2. ごはんなどの主食でエネルギー不足をなくそう
3. 肉や魚、卵などのおかずでたんぱく質をとろう
4. 食欲がないときは食べられるものを選んでみよう

しっかり食べて高齢者の低栄養を防ごう

一日3食バランスの良い食事をとろう

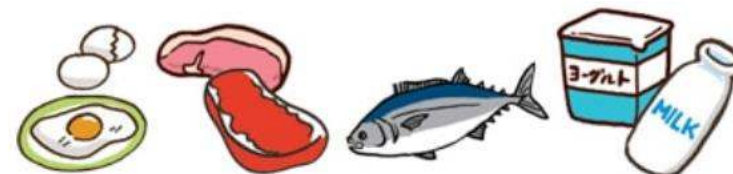
食事を抜いたり、偏った食事をしていると必要な栄養素を十分に取れない危険性があります。一日3食、しっかり食べるように心がけましょう。

単品の献立よりも主食・主菜・副菜をそろえた方がバランスよくとることができます。



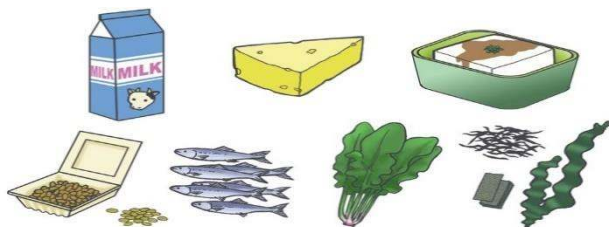
特にたんぱく質の摂取は大切です

筋肉・内臓・髪・爪・皮膚などを作る栄養素です。不足すると筋肉を作る力も低下し、筋肉量が低下します。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。



カルシウム・ビタミンDも大切です

カルシウムは骨や歯を作る栄養素。不足すると骨がスカスカになる骨粗しょう症を発症し骨折しやすくなります。イワシ丸干し・牛乳・ヨーグルト・ひじきなどに多く含まれます。



ビタミンDは食事からとる以外に日光浴（紫外線）によって皮膚でもつくられます。日光浴も大事

ビタミンDはカルシウムといっしょに摂取すると骨密度アップに役立ちます。卵・紅鮭・うなぎ・きくらげ・干しいたけなどがあります。



若い女性の皆さん、痩せすぎていませんか？

●偏ったダイエットは栄養不良のリスクを高めます

偏ったダイエットは、ストレスがたまる上に便秘や貧血、骨粗しょう症など、健康を損なうリスクとなる恐れがあります。

若い女性や妊婦の低栄養は、「次世代の子ども」の生活習慣病のリスクを高めると危惧されています。



食物繊維不足による**便秘**

鉄分不足による**貧血**



カルシウムやビタミンD不足による**骨粗しょう症**



《あなたのBMIを知ろう！》

BMIの求め方 ： 体重 (kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

BMIとは： 肥満や低体重の指標として国際的に用いられている体格指数。

BMI基準値

(日本人の食事摂取基準
2020年版)

18~29歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

20代女性のやせすぎが問題となっています

令和元年度国民健康・栄養調査でも5人に1人が痩せすぎという結果が出ました。（BMI＝体重kg／身長m²が18.5未満を痩せと判定） 極端なダイエットは次のような症状が出る可能性がありますので、BMI18.5未満の健康を損なうダイエットはしないように気をつけましょう。



便秘



足がむくむ



皮膚がカサカサ



疲れやすい



髪の毛が抜ける



貧血



冷え性



不整脈



筋力低下



免疫力低下

野菜を1日350g以上食べましょう



「健康日本21」では、健康な生活を維持するための目標の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げています。

●野菜の重さの目安は…？

色々な野菜を組合わせて350gを目指しましょう

●70g＝1皿として、1日5～6皿食べましょう



トマト

中くらい1/2約70g



キャベツ

中ほどの葉1枚約70g



なす

12cmくらい1本
約70g



大根

中くらい1/2約70g



かぼちゃ

中くらい1/16個
約70g



ほうれん草

3株約70g



にんじん

中くらい約3cm約70g



きゅうり

中くらい1本
約70g



玉ねぎ

中くらい1/4個
約70g



野菜サラダ
(中皿)

1皿分



ほうれん草
のお浸し
(小鉢)



具沢山味噌汁

2皿分



野菜の煮物
(中皿)



野菜炒め
(中皿)

野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。
積極的に摂取しましょう！

明日の自分のために 今日から3g減らそう食塩

食塩の過剰摂取が生活習慣病の発症リスクを高める可能性があります。食塩摂取量を1g減らすと、収縮期血圧で約1mmHg強の降圧が期待できます。

国民健康・栄養調査の
結果・・・

日本人の
食事摂取基準
2020年版



10.9g/日

目標量

7.5g未満/日



9.3g/日

目標量

6.5g未満/日

約3g
オーバー!

～減塩の工夫～
出来る事から始めよう♪

例：大さじ
1杯の場合



✿ 味付けは酢、香味、
スパイスで工夫し
薄味に

✿ 味噌汁は一日一杯に

✿ 加工食品、麺類、
パン類の食塩に
気をつけて

参考

* 日本人の食事摂取基準（2020年版）

* 国民健康・栄養調査（2019年）

公益財団法人山梨栄養士会（山梨栄養なんでも相談事業）

バランスの良い食事とは？

食事バランスガイドでチェックしてみよう

食事バランスガイドとは？

私たちが健康で暮らすために

1日に『なにを』『どれだけ』食べたらいいのか

料理の組み合わせと量を分かりやすく

イラストで示したのが食事バランスガイドです。

図のように5つの料理グループからできていて、

どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかは、

「つ(SV)」で数えます。SVとはサービング(料理の単位)の略です。

※糖尿病や高血圧などで医師・管理栄養士の指導を受けている方はそちらの指示に従ってください。

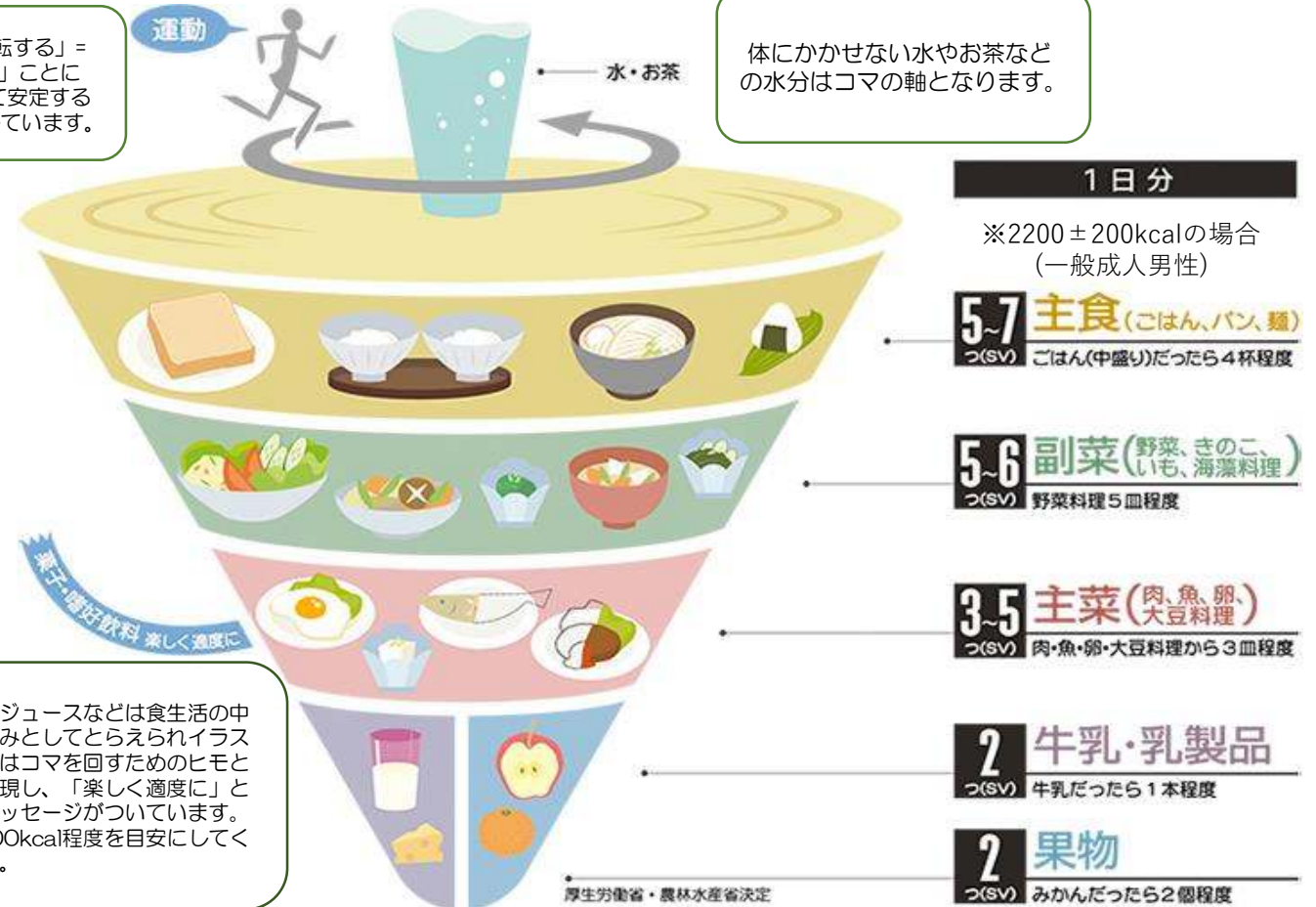
健康な体づくりには、
バランスのとれた食事が必要です。
あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか？

「コマが回転する」=「運動する」ことによって初めて安定することを表現しています。

運動

水・お茶

体にかかせない水やお茶などの水分はコマの軸となります。



菓子・ジュースなどは食生活の中の楽しみとしてとらえられイラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージがついています。1日200kcal程度を目安にしてください。

出典・参考：厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイド