

健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

1 コンビニで選ぶとしたら・・・

働き盛りのあなたの食事はどっち派？

2 家族と一緒に食事を心がけていますか？

3 食塩のとりすぎに注意！！

4 家庭菜園でフレイル予防

5 フレイルを予防しよう！

6 減塩に取り組んでみませんか？

コンビニで選ぶとしたら・・・

働き盛りのあなたの食事はどっち派？

主食

おにぎり 2 個分



主食

カップラーメン



(例)

主食

おにぎり 2 個分



副菜

サラダ



主菜

焼き魚



(例)

主食のみ【766kcal】
他の栄養素が不足しています

主食・主菜・副菜が揃って
バランス良いです【581kcal】

こんな食生活を続けると

エネルギー
約20%カットでき、

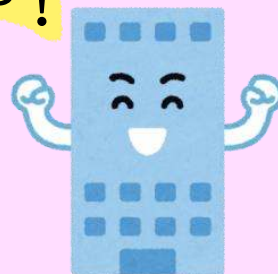
こんな食生活を続けると

たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど
栄養素UP！



生活習慣病

が近づいてきます



健康

で元気に働けます



健康じゃなくちゃ働けない！

日ごろからバランスの良い食事に心がけよう

家族と一緒に食事を心がけていますか？

共食とは...？

「共食」とは、「誰かと一緒に食事をする事」を指します。「誰か」には、家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれます。

共食をする頻度が高いほど、様々な食品を食べる傾向があります。



65歳～90歳の独居高齢者を対象とした研究では、共食頻度が高い人ほど、様々な食品を食べていることが分かっています。

共食をしてる子どもは、自分が健康だと感じることに繋がっています。



小学生

朝の疲労感や不調が少なく、自分に関する自己評価が高いと報告されています。



中学生

心の健康状態がよいと報告されています。

共食は、心身の健康に影響します。
「3密」を避けつつ、共食を心がけましょう！

食塩のとりすぎに注意!!

あなたはこんな食生活をしていませんか？

- ・ ラーメン・うどんの汁は残さず飲む
- ・ なんにでもしょうゆやソースなどをかける
- ・ 漬物・佃煮などをよく食べる
- ・ インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
- ・ 野菜・果物をあまり食べない



- ★食塩を多くとりすぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることがあります。
- ★食塩は通常、健康な人では欠乏することはないようです。
- ★下痢・おう吐・大量の発汗で欠乏することもあるようですが、その時は主治医の診察を受けましょう。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット
山梨県栄養士会ホームページより

日本人の食事摂取基準2020年度版

1日の食塩摂取量（g/日）の目標量

	成人男性	7.5g/日未満
	成人女性	6.5g/日未満

家庭菜園でフレイル予防

庭や植木鉢で好きな野菜を育ててみませんか？



- ・毎日虫がいなか等観察してみましょう。中腰の状態も多くなり、自然な筋トレになります。
- ・水やりはペットボトルのフタに小さな穴をあけて、握ると水が出るようにしたものを使いましょう。握力が鍛えられます。
- ・採れた野菜類は、たんぱく質を含む肉などの主菜と、体重を維持するエネルギー源の主食と組み合わせてしっかり食べましょう。食べて体を動かして、フレイル予防に努めましょう。

作った野菜で肉野菜炒め定食



公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県 栄養なんでも相談事業）

フレイルを予防しよう！

フレイルとは、老化に伴う種々の機能低下(予備能力の低下)を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性^{ぜいじゃくせい}が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態を指します。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

高齢期のやせは
肥満よりも死亡率が高くなります
65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら
メタボ予防→**フレイル予防**へ切り替え時です

参考：厚生労働省 高齢者のフレイル予防事業 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

～適正体重を確認しよう～

BMI(体格指数)の求め方

$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

65歳以上：BMI 21.5kg/m²未満に当て

はまる方、痩せてきた方は**特に要注意**

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

フレイルを予防する食事ポイント

①毎日決められた時間に、**3食しっかり食べる**。欠食しない！

②**主食**(ご飯、パン、麺)、**主菜**(**魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳製品**)、**副菜**(野菜、芋、海藻、きのこ類)を意識して準備する。

③食欲がない、一度に多く食べれない時は、**間食でエネルギーとたんぱく質**を補う。



④距離を保ちながら、**家族や友人等と一緒に食事**をとる。



減塩に取り組んでみませんか？

日本人の食事摂取基準2020年版では…

食塩摂取量の
目標量
成人男性
7.5 g/日
未満



食塩摂取量の
目標量
成人女性
6.5 g/日
未満



しかし実際は…

令和元年 国民健康・栄養調査の結果では
1日の食塩摂取量は男性10.9 g/日、女性9.3 g/日
と報告されています。

では、どのように減塩すればいいの？

お悩みのあなたに…
減塩のコツを紹介します！！



参考：厚生労働省日本人の食事摂取基準2020年版
令和元年「国民健康・栄養調査」
日本高血圧学会 減塩のコツ(改変あり)
女子栄養大学出版 いつも食べる量の塩分がひと目でわかる塩分早わかり

☆減塩のコツ☆

①新鮮な食材(旬の食材や、地元の野菜(地産地消)など)を料理に用いる

☆蒸し野菜、サラダなど素材の味を楽しめる料理がオススメ☆

②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

☆炒めものは食塩を減らし、コショウ等のスパイスでアクセントを☆

☆煮物や焼き物にカレー粉(食塩不使用のもの)を使用する☆

③低塩の調味料を使う

☆下味にマヨネーズを使用 (チキンソテー、ムニエル等)☆

☆アジの南蛮漬け、酢豚など酢を使用した料理もオススメ☆

④みそ汁などの汁物は具沢山に

☆具を多くすることで、汁の量が減る＝使用する調味料が減る☆



具の少ないみそ汁
食塩量 1.5 g



具の多いみそ汁
食塩量 1.2 g

⑤外食や加工食品を控える

☆外食の料理や加工品には意外と多くの食塩が含まれています☆



とんこつラーメン
食塩量 7.6 g



明太子(1/2腹 60 g)
食塩量 3.4 g



ソーセージ(1本 55 g)
食塩量 1.0 g

⑥漬物は控える

☆食べる場合はなるべく少量で、浅漬けだと食塩量がカットできる☆



同じきゅうりの漬物(5切れ30 g)でも
浅漬け→食塩量0.8 g ぬか漬け→食塩量1.6 g

⑦むやみに調味料を使わない

☆ほうれん草のおひたしに醤油をかける前に一口食べてみる☆

⑧麺類の汁は残す



塩ラーメンの食塩量
麺と具→1.7 g スープ→6.6 g

公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)