

健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

- 1 どんな食事をしていますか
- 2 今話題のベジファーストって何だろう？
- 3 健康的な美しさを目指しましょう
- 4 Let's 減塩
- 5 おいしい!県産食材 地産地消を推進しよう
- 6 旬の食材を食べよう
- 7 みんなで食べるとおいしいね!
- 8 具だくさんのスープで野菜を食べましょう

令和4年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2023.3.9 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)

どんな食事をしていますか？



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は…

- ① バランスよく栄養素や食品が摂れています
- ② ビタミンなどの栄養素が摂りやすいです



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？？

副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻)
おもにからだの調子をととのえる栄養素が含まれています



主菜

(肉・魚・卵・大豆)
おもにからだをつくるもとになる栄養素が含まれています

主食

(ごはん・パン・めん)
おもにエネルギーになります

※参考：パンフレット

「食育ってどんないいことがあるの？」 (農林水産省)
子どもの食育 (農林水産省HP)

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)

今話題のベジファーストって何だろう？

栄養バランスを整えて、**食べる順番**に着目した考え方です。

【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)】



野菜や海藻などを先に食べる
ベジブルファーストは、
血糖値改善&体重減少
の効果が認められているひとつ
の食べ方です。



食事の順番

1. 野菜、きのこ、こんにゃく、海藻



2. 肉、魚、豆腐、卵

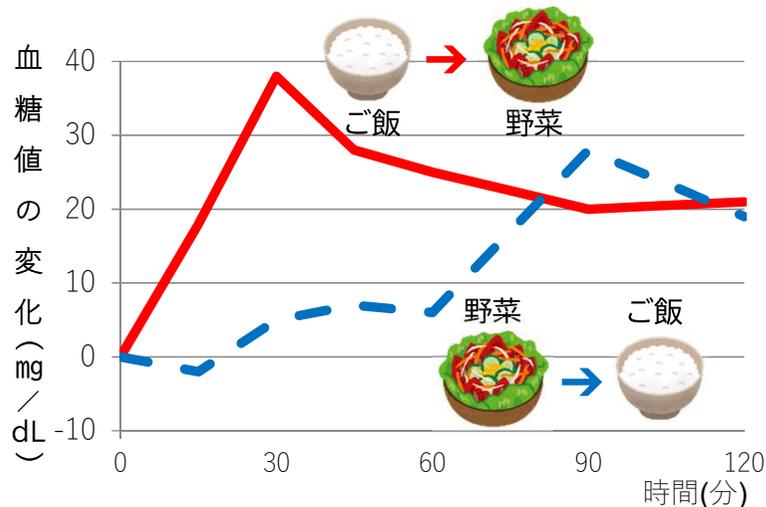


5分以上経ったら順番を気にせず食べてもよいです

3. ご飯、パン、麺、かぼちゃ、芋類、果物など



食べる順番と血糖値の変化



引用資料：ノボノルディスクファーマ株式会社
「高血糖が危ない」

参考資料：関西電力医学研究所
保健指導における「食べる順番」に重点をおいた食事指導の有効性を証明

無理なダイエットによる「やせ」に注意！

健康的な美しさを目指しましょう



ステップ①

無理なダイエットによる、健康への影響を知ろう！

偏った食事のダイエットは、便秘や貧血、骨粗鬆症などのリスクにつながります。また、若い女性のやせは、次世代の子どもの生活習慣病のリスクを高める恐れがあります。



ステップ②

自分の体格を確認してみよう！

BMIとは？

BMIとは、肥満度を表す体格指標です。BMIが22のとき、最も病気に罹りにくい状態とされています。

BMIの範囲（18～49歳）

BMI(kg/m ²)	判定
18.5未満	低体重
18.5～24.9	普通体重
25.0以上	肥満

自分のBMIを計算してみましょう

$$\text{体重 (kg)} \div \left(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right) = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

(例) 体重50kg、身長150cmの場合：50kg ÷ (1.5m × 1.5m) = 22.2 (kg/m²)

※簡単な計算方法：BMI (kg/m²) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

ステップ③

健康的な体格を目指して、生活習慣を改善しよう！

- バランスの良い食事を心掛けましょう
自分に必要なエネルギーや栄養素を摂ることが大切です
- 日々の生活に運動を取り入れましょう



参考：e-ヘルスネット 若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題（厚生労働省）
e-ヘルスネット ダイエット（厚生労働省）
日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）



お寿司

寿司1人前(ガリ含む)
(何もつけない)



2.3g

しょうゆを
少しだけつける



2.5g

しょうゆを
たっぷりつける



4.0g

わさびを利用して
しょうゆ控えめに

しょうゆ ラーメン

麺と具だけ食べる
(汁は飲まない)



2.4g

スープを
半分飲む



4.1g

スープも残さず
完食する



5.7g

スープはなるべく
残しましょう

とんかつ

コースかつ1人分
(何もつけない)



0.3g

ソースを
少しだけかける



0.6g

ソースを
たっぷりかける



1.1g

レモンやからしを上
手に利用しましょう

おいしい！県産食材 地産地消を推進しよう

<地産地消の効果例>

新鮮な食材が手に入る

地域の食材を活用して伝統的な食文化の継承に繋がる

輸送距離の短縮により環境への負荷の低減ができる

消費者と生産者の交流が図られ、食育の機会ができる



身延町のあけぼの大豆



市川三郷町の大塚にんじん



山梨の藤稔（ふじみのり）



道志村のクレソン

栄養
たっぷり

価格が
安い

新鮮で
おいしい

旬の食材を食べよう!

なのはな



いちご



たけのこ



あさり



春

トマト



きゅうり



すいか



あじ



夏

だいこん



みかん



冬

はくさい



ぶり



秋

さつまいも



くり



かき



さんま





みんなで食べると おいしいね！

- 一緒に食べる時間を作りましょう
- 肉・魚・卵・大豆製品・野菜などまんべんなくとり
バランスのよい食事にしましょう
- 生活のリズムを整えましょう
- コミュニケーションの場にしましょう

参考資料：共食をするとどんないいことがあるの？(農林水産省)

公益社団法人山梨栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)

具たくさんのスープ煮で野菜を食べましょう

野菜の摂取量の目標は1日350g以上です。

野菜を多く食べると肥満や高血圧などの生活習慣病の予防になるといわれています。生の野菜は多くて食べにくいので、加熱をすることでかさを減らし食べやすくしましょう。好きな味付けで「スープ煮」を試してみたいですか。うまみも栄養素も摂れますよ。

- ◆ コンソメ味
 - ◆ みそ味
 - ◆ トマトジュースを加えてトマト味
 - ◆ 白だしで和風味
 - ◆ カレー粉をチョイ足しでカレー味
 - ◆ ガラスープの素とごま油で中華味
- などなど、お好みの味付けで。

