

健康・栄養教育用卓上メモポスター原稿

- 1 家族と一緒に朝ごはん
- 2 よく噛んで食べましょう!!
- 3 家族と一緒に食べる機会をつくろう
- 4 あなたのカラダだいじょうぶ?
そのメタボ放置しないで!!
- 5 血糖値が気になる方へ
- 6 食べ方を工夫して Let's 減塩
- 7 おいしくたくさん野菜を食べよう

令和 5 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2023.12.26 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)

家族と一緒に 朝ごはん

朝ごはんは、元気の源！！

特に、家族の生活習慣は子どもに大きな影響を与えます。子どもだけで食卓につくのではなく、家族の誰かと一緒に食べることで食欲がわいてきます。

朝ごはんをしっかりと食べて、素敵な1日と一緒にスタートしてみましょう。

ぜひ“家族と一緒に朝ごはん”
に挑戦してみませんか？



朝ごはん 3つのスイッチON

脳スイッチ



脳のエネルギー源になるごはんやパン等の炭水化物を朝ごはんを食べると、午前中から脳の働きを活発にしてくれます。

からだスイッチ



朝ごはんを食べると、体温が上がり、からだが目覚めます。生活リズムを整えるために朝ごはんは欠かせません。

おなかスイッチ



朝ごはんを食べ、食べ物が胃に送り込まれると腸が刺激され、正しい排便習慣につながります。

よく噛んで、食べましょう！！

- よく噛んで食べるとこんな効果が期待できます！



あごの
発育

むし歯
の予防

肥満の
予防

- 噛む回数を意識して、食材や料理を選びましょう！

軟らかいもの、食べやすいものばかりでは、噛む回数は増えません。よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

例えば…

- ・パンや麺よりご飯、ご飯は白米より玄米ご飯
- ・ハンバーグより豚肉のしょうが焼き
- ・刺身は、マグロよりタコ
- ・里芋の煮物より人参やごぼう、れんこんなどの煮物 など



家族と一緒に食べる機会をつくろう

一緒に食べると良いことたくさん！

- ◆コミュニケーションが取れ、絆が深まる
- ◆食材や料理への関心が高まる
- ◆規則正しい食生活に繋がる
- ◆食事のマナーを身につけることができる
- ◆好きなものだけでなく、色々な食材を食べることで、**バランスのよい食事**になる
- ◆行事食や伝統料理など、**食文化の継承**に繋がる
- ◆**楽しく食べる**ことで、**よりおいしく感じる**ことができる

家族以外の友人、親戚、職場の人、地域の人などと一緒に食べることも良いことがあります。

家族そろって食卓を囲もう！

家族がそろう日を作ってみよう

家族と一緒に料理をしてみよう



食事のマナーや食文化を伝える場にしよう

食材や料理について話をしてみよう

あなたのカラダ、だいじょうぶ？

その「メタボ」放置しないで!!

メボリックシンドローム診断基準



内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径

男性 : 85cm以上

女性 : 90cm以上



脂質異常

中性脂肪 : 150mg/dL 以上

HDLコレステロール : 40mg/dL 未満 いずれかまたは両方

高血圧

最高(収縮期)血圧 : 130mmHg 以上

最低(拡張期)血圧 : 85mmHg 以上 いずれかまたは両方

高血糖

空腹時血糖値 : 110mg/dL 以上

放置すると...

心筋梗塞

脳梗塞

内臓脂肪の蓄積に加え、上記の2つ以上の項目が当てはまると「メボリックシンドローム」と診断されます。

食事は「よく噛んで、腹八分目」。生活の中で「身体を動かす」活動を積み重ねていきましょう。



参考: 健康寿命をのばそう スマートライフプロジェクト「生活習慣病を知ろう！」

e-ヘルスネット「メボリックシンドローム」(厚生労働省)

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)

血糖値が上がりにくい食事って？

糖尿病・糖尿病予備群の人は、食事のバランスが悪いと、健康な人より血糖値が高くなってしまいます。血糖値が高すぎると血管が傷つき、動脈硬化の原因になります。



バランスの良い 一回の食事内容

肉、魚、卵、
チーズ、大豆
と大豆製品の中
から1品

主菜

副菜

ごはん、パン、
麺の中から1品

主食

副菜

1日1回果物
と乳製品を
プラス

野菜、海藻、
きのこのお
かず2品で
1食120g
1日合計
350～360g
芋類があれば
主食を減らす

＜バランスの良い食事、食後の血糖値上昇をゆるやかに＞

- ・副菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収をゆっくりにする
- ・副菜が2品あることで食事にボリュームがでて、主食や主菜の食べ過ぎを防ぐ
- ・よく噛んで食べることで、満腹感がでて食べ過ぎを防ぐ
- ・大皿でなく個別に盛り付けすることで、食べた量が分かる

食べ方を工夫して

Let's減塩

減塩



しゅうまい

しゅうまい2個(30g)
(何もつけない)

0.39g



酢醤油を
少しだけつける

0.41g



酢醤油を
たっぷりつける

0.47g



からしを利用して
タレは控えめに

きつね うどん

麺と具だけ食べる
(つゆは飲まない)

3.1g



つゆを
半分飲む

3.9g



つゆも残さず
完食する

4.7g



つゆはなるべく
残しましょう

フライド ポテト

フライドポテト^{Sサイズ}
100g
(何もつけない)

1.0g



トマトケチャップを
少しだけつける

1.2g



トマトケチャップを
たっぷりつける

2.1g



トマトケチャップは
控えめに

※おおよその食塩相当量です

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)

参考文献:女子栄養大学出版部 減塩のコツ早わかり
塩分早わかり

切るだけで



サラダに

茹でて



おひたしや温野菜に

煮て



スープや煮物に

いろいろな調理方法で

美味しくたくさん野菜を食べよう

炒めて



野菜炒めに

1日350g以上
食べましょう！！

緑黄色野菜
120g

ほうれん草 かぼちゃ
にんじん トマト
ピーマン フロッキー
など



淡色野菜
230g

キャベツ レタス
だいこん たまねぎ
もやし きゅうり
など

酢漬けで



ピクルスに