

食生活を見直そう

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう！

生活習慣病を予防するためには、**1日3食バランスよく食べることが大切**です。
例えば、麺類だけ、おかずだけといった食事では、栄養素の偏りが起こりやすくなります。
主食、主菜、副菜を揃えて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることができ、
生活習慣病の予防につながります。

副菜(野菜・海藻・きのこ類)

体の調子を整える(ビタミン、ミネラル、食物繊維など)

【1食の目安量】小鉢1～2皿程度

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

体をつくるもととなる
(たんぱく質)

【1食の目安量】

片手のひら1枚分の大きさ程度

主食(ごはん・パン・麺類・芋類)

体を動かすエネルギー源(炭水化物)

【1食の目安量】

ご飯はお茶碗1杯分程度(男性200g／女性150g)

食パンは男性6枚切り2枚／女性6枚切り1枚半程度

汁物は「野菜たっぷり・
汁は少なめ」がおすすめ

ポイント

菓子パンは主食ではなく、菓子類です。

主食は、食パンやフランスパン、ロールパンなどを選びましょう。

1日のどこかで摂りましょう！

牛乳・乳製品

骨や歯をつくるカルシウムの補給源。

【1日の目安量】

牛乳ならコップ1杯(180mL程度)

ヨーグルトやチーズなら合わせて180g



果物

ビタミン・ミネラルの補給源。

【1日の目安量】

こぶし2つ分(200g程度)



取り入れてみよう！「食事のコツ」

1. 油は使う量に気をつけよう

サラダ油、マヨネーズ、バターなどの「あぶら」は、少量でも高エネルギー。よく使う方は、使う量を少し減らすだけでカロリーオフできます。

マヨネーズの場合



大さじ 1

↓ - 約40 kcal

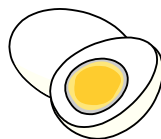
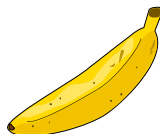
大さじ 1/2

ウォーキング約12分と
同じエネルギーを
減らせます
(体重60kgの場合)

少量だと物足りない場合は、
お好みで酢やヨーグルトを
加えてみるのもおすすめです♪

2. 朝食を食べよう

朝食を抜くと、体が省エネモードになり、かえって太りやすくなってしまいます。昼食や夕食の「どこかい」にも繋がりがやすいため、朝食を食べる習慣がない方は、まずは「ひと口」から食べることを始めてみましょう。



3. 野菜をプラスしよう

内臓脂肪を減らす助けになる「野菜」を今よりもプラスしてみましょう。いつでも手軽にとれる野菜を準備しておくのがコツです。

洗うだけ♪



冷凍野菜を温めるだけ♪



野菜汁100%の
野菜ジュースの活用も◎

4. 夜遅くの食事は控えよう

夜遅い時間帯は活動量が減るため、食べたものが消費しきれず体脂肪へと変わりやすいです。寝る前2時間は「食べない時間」と意識してみましょう。

早めに寝て、食べたいものは
明日の楽しみにするのがおすすめ！



明日の朝が楽しみだ

5. 目指せ「腹八分目」

ついつい食べ過ぎてしまいがちな方は、

- ✓食べる前に1食分の量を決めて
おかわりはしないようにする
- ✓よく噛むことを心がけ「早食い」を防ぐ

等を試してみましょう。



おかわりしなくても
味わって食べたら満足！

6. おやつと上手に付き合おう

生活に楽しみを与えてくれるおやつですが、食べ過ぎは体脂肪蓄積の原因に。うまく付き合うためには、自分なりのマイルールを決めるのがおすすめ！

- ✓1日おきにする
- ✓個包装のものを選ぶ
- ✓買い置きはしないようにする 等



お酒と上手に付き合おう

上手にお酒と付き合うポイントは**2つ**！

1.健康に配慮した飲酒を心がけよう

飲みすぎは、生活習慣病のリスクを高めます。自分自身の「飲酒量」を把握して、あらかじめ量を決めてお酒を飲むなど、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

【節度ある飲酒量の目安】純アルコール量で、男性:20g/日 女性:10g/日

*** 知っておきたい、純アルコール量20g ***

日本酒（15度）
1合（180mL）



ビール（5度）
ロング缶1本
（500mL）



焼酎（25度）
グラス1/2杯
（100mL）



ワイン（12度）
グラス2杯（200mL）



ウイスキー（43度）
シングル2杯
（60mL）

※1日あたりの純アルコール摂取量が、**男性40g以上、女性20g以上**となると、生活習慣病のリスクが高まります。

※アルコールによる影響は、年齢・性別・体質で個人差があり、その時の体調にも左右されます。

※厚生労働省のホームページでは、ご自身が摂取したアルコール量と、分解にかかる時間を簡単に調べることができます。ぜひご覧ください。<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacht/>

2.休肝日を作ろう

肝臓でアルコールを分解するのに約3時間はかかります。お酒を飲んだ後も、肝臓は一生懸命働いているのです。

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」をつくることで、肝臓が回復できる時間ができ、アルコール摂取量も減らすことができます。休肝日がない人は、まず「週1日」の休肝日をつくり、肝臓を休ませてあげましょう。

曜日を決める

ノンアルコールにする日
をつくる



おつまみのポイント

おつまみは、お酒の飲みすぎを防いだり、胃壁を守る役割もあります。お酒を楽しむときは、一緒に体に優しいおつまみを選んでみましょう。

まずは野菜
を1～2品



魚や豆腐を
1～2品



揚げ物は控えめにしよう



食塩の取りすぎには要注意！

食塩の取りすぎは、血圧を高め、心臓病、脳卒中、腎臓病など、さまざまな生活習慣病発症につながります。健康的に長生きするためにも、**日ごろの減塩意識**が大切です。

1日の食塩摂取目標量
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満



しかし、国民健康・栄養調査によると、実際は、
男性：10.5g、女性：8.9gと、**約3g多く取りすぎている**ことがわかっています。

小さなことから始める！減塩の工夫！

1. 栄養成分表示をチェック

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー 44kcal	たんぱく質 3g 脂質 1.5g
炭水化物 9.2g	食塩相当量 0.2g

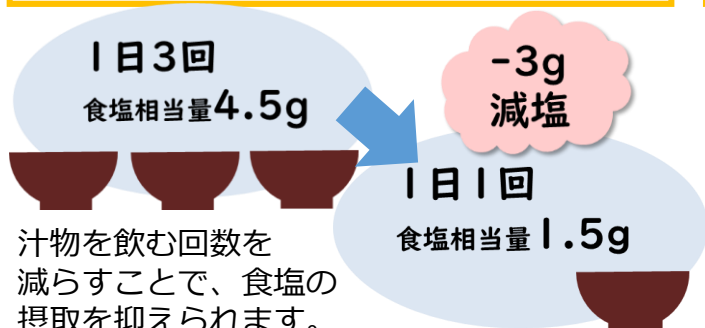
商品に掲載されている「栄養成分表示」の食塩相当量をチェックすると、食塩量が目瞭然。より少ないものを選ぶことがおすすめです。

2. 麺類のスープは飲み干さない



麺料理には、多くの食塩が使われていますが、その大半は、スープに含まれています。そのため、スープを残すほど、摂取する塩分を減らすことができます。

3. みそ汁は1日1回を目安に



汁物を飲む回数を減らすことで、食塩の摂取を抑えられます。また、汁物を具だくさんにすると、汁の全体量を減らすことができ、おすすめです。

4. 食塩相当量ゼロ調味料を活用



ちょっと味が薄いかも!?と思ったとき、レモンやお酢の「酸味」、香味野菜の「香り」をきかせると、味にアクセントがつき、薄味でもおいしくいただけます。



「健康づくり応援店とは」
市民が健康的な食生活を送れるよう、メニューに「栄養成分表示」の掲載や、「健康や栄養に関する情報発信」をして、健康づくりをサポートするお店です。



←登録店はコチラ！



使用イラスト：
いらすとや、
株式会社アダム「五訂版食品図鑑」