

生活習慣病予防のための☆食事のポイント☆

ポイント バランスよく食べる

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、バランスのよい食事になります。
毎食そろっているか確認してみましょう！

副菜(野菜・海藻・きのこ類)

主にビタミン・ミネラルの補給源。
体の機能を整える。

1食に小鉢 1～2杯が目安



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)

主にたんぱく質の補給源。
体をつくるもとになる。

1食に1皿が目安

主食(ごはん・パン・麺類・芋類)

主に糖質の補給源。
体を動かすエネルギーになる。

1食に茶碗 1杯
(150g～200g)が目安

汁物

具たくさんにすると副菜の
代わりに野菜の補給源になる。

食塩が多く含まれるため、
1日1杯が目安

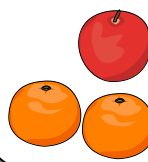
+

1日1回どこかで食べよう



牛乳・乳製品

カルシウムの補給源
牛乳なら1日でコップ1杯が目安



果物

ビタミン類の補給源
適量は1日で約200gです

ポイント 太りやすい食習慣を見直す

1日1食または2食の食事

1日1食または2食の食事では、1日の摂取エネルギーが低くても、内臓脂肪をため込みやすくなります。また、食事の回数が少ないと、必要な栄養素がまんべんなくとれない可能性が高くなります。

1日3回の食事を心がけましょう。

早食い

15分未満で食べ終わってしまう「早食い」は、満腹感を得られないうちに食べすぎてしまうことにつながります。また、血糖値を一気に上昇させ、太りやすくなります。

ゆっくりとよく噛み、20分以上かけて食べましょう。

ゆっくりよく噛むことは「肥満症治療ガイドライン 2006(日本肥満学会)」の中で肥満対策のひとつとして「咀嚼法」と呼ばれています。

夕食が多い 食事時間が遅い

朝・昼に比べ、夕食の量が多いと、身体への負担が大きく、中性脂肪の合成を進めます。また、食事の時間が遅いと摂取したエネルギーを消費できず、脂肪をため込みやすくなります。

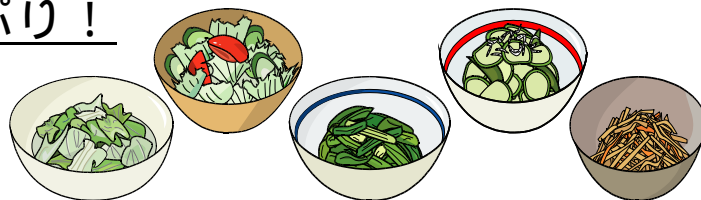
「朝・昼しっかり、夜軽め」を意識しましょう。

ポイント 野菜のおかずから食べる

野菜に含まれる「食物繊維」は満腹感を与えて食べすぎを防ぐほか、血糖値の急激な上昇を抑えます。ゆっくり、よく噛んで食べましょう。
 外食や惣菜を利用する際も、野菜がとれる料理を選ぶよう心がけましょう。

野菜はたっぷり！

1日5皿








1日350g

ポイント 食塩のとりすぎに注意する

食塩のとりすぎは高血圧の原因になります。高血圧予防のために、日頃から薄味を心がけましょう。ハムやソーセージなど身近な加工食品にも食塩が多く含まれるため、1回に食べる量や食べる頻度が多くならないようにしましょう。
 また、野菜類・大豆製品・果物・芋類などに多く含まれる「カリウム」は、食塩に含まれるナトリウムを体外に排泄する働きがあるため、カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

<1日の食塩の目標量> 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

加工食品に含まれる食塩相当量

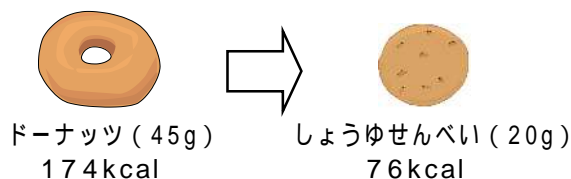
| | | | | |
|--|--|--|---|---|
|  24 |  61 |  30 |  2切れ(12g) |  |
| しょうゆラーメン 6.0g | からあげ弁当 4.6g | 牛 丼 3.8g | たくあん 0.5g | ハム 2枚(30g) 0.8g ソーセージ 2本(50g) 1.0g |

ポイント 間食と上手に付きあう

お菓子やジュースなどの間食は楽しみのひとつでもあります。糖類や脂肪分を多く含むためエネルギーをとりすぎたり、血糖値や中性脂肪、LDLコレステロールを上昇させたりする原因になります。

同じ種類のお菓子でも、商品によってエネルギーが異なりますので、パッケージに記載されたエネルギー量を見て選ぶ、食べる頻度や量を決めて食べるなどの工夫をすることで、エネルギーのとりすぎを防ぐことができます。

例えば...



* エネルギー、食塩相当量は目安であり、食品によって異なります。