

健康的な食生活のすすめ ～健康寿命の延伸～ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう！



バランスの取れた食事とは・・・？

ごはんやパン、めんなどの「主食」を中心に、肉や魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を含む「主菜」もしっかり摂り、野菜や海藻を取り入れた「副菜」のおかずをそろえた食事内容です。「主食」を抜いたり、「主菜」だけの食事、「副菜」の少ない食事等、偏った食事にならないよう心がけましょう。

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう！

自分の適正体重を知っている	YES ・ NO
外食・中食を利用する機会が多い	YES ・ NO
毎日間食をする	YES ・ NO
自分の健康状態を把握している	YES ・ NO

- NOの方は①へ
- YESの方は②・③・④へ
- YESの方は①・④へ
- YESの方も、NOの方も⑤へ



①適正体重を維持しよう！

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。まずは自分のBMI（体格指数）を確認し、肥満や低体重に気をつけましょう。

BMI（体格指数）とは・・・自分の身長・体重から、肥満・低体重の度合いを判定する数値

$$\text{BMI (体格指数)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

例：身長 150 c m、体重 50 k g の場合
 $50 (k g) \div 1.5 (m) \div 1.5 (m) = 22.2$

年齢（歳）	目標とする BMI
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

②意外と摂っている塩分

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

栃木県の20歳以上の1日あたりの塩分摂取量は男性：10.7g、女性：9.1gと高い状況です。（H28県民健康・栄養調査より）
 塩分を摂り過ぎると血圧が上がって脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まります。

まずは現在の摂取量から-2gを目指しましょう！

食塩摂取量の目標 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満
 日本人の食事摂取基準(2020年)より

納豆やお弁当用のしょうゆ 1パック（約6g）塩分 0.9g

味噌汁 1杯 塩分 1.5g

梅干し 1個（10g） 塩分 2.0g

カレーライス 1人前 塩分 3.3g

塩さけ 1切れ（40g） 塩分 3.5g

天井 1人前 塩分 4.1g

握り寿司 1人前（しょうゆ込み） 塩分 5.0g

カップラーメン 1個（100g） 塩分 5.5g

味を確かめてから使いましょう

具たくさんにすると同じ味付けでも減塩になります

汁を残すと2～3gの減塩になります

③野菜をたくさん、果物も適量摂ろう

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

○野菜をたくさん摂りましょう

野菜をよく噛んで食べる事で満腹感を得やすく、早食いや食べすぎを防ぐことができます。

一日で摂る野菜の目安量は 350 g です。
小鉢に盛り付けた野菜料理が 70 g 程度なので、煮物やサラダ、具たくさん汁など 5 皿分を一日の食事の中にバランス良く取り入れていきましょう。



野菜を食べるときのポイント

- ・ゆでたり炒めたりして、野菜の「かさ」を減らす
- ・冷凍野菜やカット野菜を上手に活用する
- ・肉や魚料理などにも積極的に野菜を使用する
- ・野菜たっぷりスープや具たくさん味噌汁にする
- ・外食の時は、単品料理より野菜の多い定食を選ぶ

○果物を適量で摂りましょう

果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、摂り過ぎると中性脂肪が増えたり、体重増加につながる恐れがあります。一日の中で上手に取り入れましょう。

～一日の果物の目安（約 100 g）～



バナナ 1本



いちご 6粒



りんご・梨
1/2個



柿 1個



キウイ 1個

④こんなところに隠れている？ 見えない油・脂に注意！

健康のために調理に使用する油を控えるのはもちろんですが、食品に含まれる『見えない油・脂』にも注意しましょう！



つけすぎやかけすぎに
注意しましょう。

間食をするときは
時間と量を決めましょう！



お菓子は小皿に取り分けま
しょう。

⑤健診を受けよう

年に1回、健康診査を受け、自身の健康状態のチェックをしましょう！

