

虎の巻

～食生活そうだったんだの巻～

1 食事で大事なものは「バランス」!

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上食べると、栄養バランスが整います。



主食：主菜：副菜 = 3：1：2 の割合に

弁当箱の大きさで、食事のカロリーがわかる

例えば700mlの弁当箱に『主食3:主菜1:副菜2』の割合で詰めた弁当は大体700kcalになります。

体重が気になる方、デスクワーク中心の方は、男性700~800kcal、女性550~600kcalを目安に。

参考：足立己幸・針谷順子著「3・1・2ダイエット法」



2 もっととりたいカルシウム

札幌市民はカルシウムが不足しています。

⇒1日にとりたい量：750mg (30~40歳代男性)
650mg (30~40歳代女性)

⇒実際の摂取量：468mg

(平成28年札幌市健康・栄養調査)

牛乳や乳製品には、骨粗しょう症予防に役立つカルシウムが多く含まれています。

牛乳は、1日コップ1杯が目安

必要量の約1/3をとることができます。

*牛乳コップ1杯(200ml):226mg

乳製品に置き換えてもよいです。

*ヨーグルト1個:120mg

*スライスチーズ1枚:112mg

この他、大豆製品や海藻、緑の葉物野菜などにもカルシウムが多く含まれています。毎日の食事に組み合わせて、しっかりとりましょう。

カルシウム量

3 野菜は1日350g以上食べよう

野菜には、血糖値の上昇を抑える食物繊維が多く含まれます。

1日350g以上野菜を食べると、1日に必要な食物繊維やビタミンをとることができます。

毎食1~2皿の野菜料理を食べると無理なく食べられます。

生野菜なら両手に山盛3杯



キャベツのコーンスープ

《材料(4人分)》

キャベツ 1/6個(150g)
小松菜 1株(30g)
バター 10g
固形スープの素 1個
クリームコーン缶 1缶(190g)
牛乳 1カップ(200ml)
水 1カップ(200ml)
こしょう 少々

《作り方》

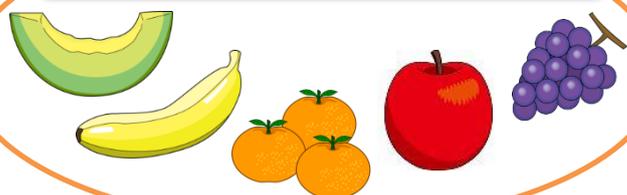
- ①キャベツ、小松菜は、3cm長さのざく切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、キャベツを炒め、小松菜も加えて炒める。
- ③水と固形スープの素を入れ、キャベツが柔らかくなるまで約5分煮る。
- ④クリームコーン缶、牛乳を加え弱火で2~3分煮て、こしょうをふる。



4 果物は毎日食べよう

果物には、血圧の改善に役立つカリウムが多く含まれている他、血管や皮膚の老化防止に役立つといわれるビタミンCも多く含まれています。できれば1日1回は食べましょう。

1日の目安量は、200g程度



5 食塩のとり過ぎがいけない理由は…

札幌市民は、食塩をとり過ぎています。

⇒1日の目標量：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

⇒実際の摂取量：男性 10.5g、女性 9.1g

2g 以上多い

(平成 28 年札幌市健康・栄養調査)



食塩のとり過ぎは、高血圧症や動脈硬化などの生活習慣病につながります。

毎日の食事は、できるだけ薄味を心がけて！

*昼食をチェンジしてみよう！

おにぎりとカップ麺 ⇒ おにぎりと牛乳、野菜サラダ
 鮭おにぎり(1.4g)とカップ麺(5.5g)の塩分：合計 6.9g
 (カップ麺の汁 1/2 残した場合の合計：5.1g)

⇒おにぎりと野菜サラダ(0.9g)と牛乳(0.2g)：合計 2.5g

1食の食塩量は、2～2.5g 程度が目安です。

【薄味の工夫】

調味料はかけるよりつける習慣を



だしをしっかりにとって薄味に



汁物は具たくさんで食べる



6 朝食を毎日食べて1日のスタートダッシュ！

朝食をとることで、体が目覚め、脳や腸の働きがよくなります。毎日朝食をとると太りにくくなるともいわれています。

また、朝食を食べない人は食べる人と比較して、脳出血のリスクが4割近く上がることもわかっています。仕事や作業の能率にも影響があります。

朝食を食べる習慣のない人は、パンやおにぎり、バナナ、ヨーグルトなど、手軽に食べられるものから始めてみましょう。



7 栄養成分表示を利用して健康的な食生活

1日のエネルギーの目安(推定エネルギー必要量)

	18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳
男性	2,650 kcal	2,700 kcal	2,600 kcal
女性	2,000 kcal	2,050 kcal	1,950 kcal

日本人の食事摂取基準(2020年版より)

食堂メニューや食品の栄養成分表示を利用して、健康管理に役立てましょう！

加工食品の栄養成分表示は、エネルギー(カロリー)やたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが、自分にとって適量か、必要な栄養素が入っているかなどを確認して選ぶことができます。

栄養成分表示 1箱 30g 当たり

エネルギー 130kcal
 たんぱく質 2.3g
 脂質 3.0g
 炭水化物 23.3g
 食塩相当量 0.2g

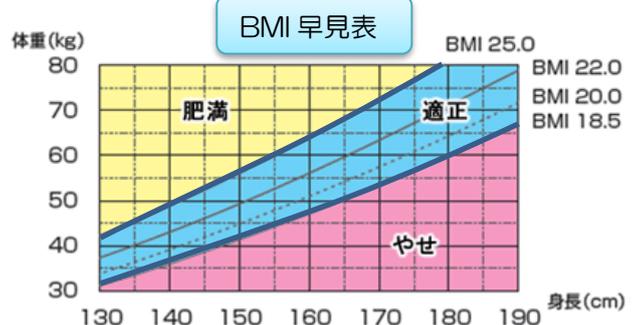


8 体重を量ったほうがよい理由とは…

自分の適正体重を知り、それを目指して体重を管理することは、今日からできる健康づくり。やせ過ぎ、太り過ぎはBMI(体格指数)でチェックしましょう。



目標とする BMI の範囲	18～49 歳	18.5～24.9
	50～64 歳	20.0～24.9



※計算式：BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)