

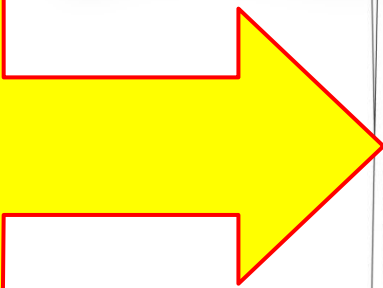


# 食生活を見直そう！



- 食・生活チェック
- ① 朝食は毎日食べている
  - ② 決まった時間に3食、食べている
  - ③ 間食や夜食を食べ過ぎない
  - ④ 良く噛んでゆっくり食べる
  - ⑤ 野菜を毎日食べている
  - ⑥ 肉に偏らず魚・卵・大豆・大豆製品も食べている
  - ⑦ 牛乳・乳製品、果物を食べている
  - ⑧ 水分をとっている
  - ⑨ 自分の適正体重を知っている
  - ⑩ 体を動かすことは好きである

あなたは大丈夫？




当てはまる数が.....

8個以上…健康に対する意識が高く、望ましい食生活です。

7～5個…改善の余地があります。当てはまる項目が増えるよう食生活に気をつけましょう。

5個以下…食生活の改善が必要です。



## ●バランスの良い食事を心がけましょう



バランス良く食べるには主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。主食と、主菜に魚・肉・卵・大豆製品等を、副菜に野菜、海藻類、間食に牛乳・乳製品、果物等を食べるようにしましょう。

## ●調理法を重ねない

主菜が炒め物で、副菜はお浸しのように違う調理法にすることで様々な味や食感が楽しめます。

## ●主食を重ねない

ラーメン+チャーハン、うどん+いなり寿司など主食の重ね食べはカロリーが高くなるだけでなく、他の栄養が不足してしまいがちなので控えましょう。

## ●材料を重ねない

食材それぞれに、持ち味も栄養も違います。様々な食材を組み合わせることで、味のバリエーションも増え、栄養のバランスもとりやすくなります。

## ●適正体重を知りましょう

標準体重やBMIで適正体重をチェック!!

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22  
 BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

BMI 18.5 未満…やせ  
 18.5 以上 25 未満…標準  
 25 以上…肥満



# 規則正しく 3 食、食べよう！



規則正しい食生活とは単純に決まった時間に食事をする、ということではありません。食事のバランスを考え、腹八分を心がけ、ゆっくりとよく噛んで食べる事、楽しく食べる事です。菓子パンやスナック菓子だけではバランスをとる事が出来ず免疫力や体力は高まりません。また、肉・油類などの過剰摂取や野菜の少ない食事でもバランスは崩れてしまいます。腹八分の食事というのも、ただ少なめの食事という意味ではなく過剰に摂らないという事で、食事量を減らし過ぎて健康は保てません。

## 朝食は 1 日のはじめの大事なスイッチ



私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝朝食でスイッチを入れましょう。

## 夜遅い食事は要注意

夜遅い時間に食事をする、食事からとったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。また、翌朝食欲がなくて朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。



## 毎日の3食の食事をおいしく食べる 4 つのポイント

- 夜遅い時間や寝る前には食べない～朝、胃がもたれがちになり食欲がわきません。
- 生活リズムを早寝・早起きにする～朝食を食べる時間のゆとりをつくる。
- 適度な運動～おいしく食事がすすむ。質の良い睡眠がとれるようになる。
- 甘い飲み物や間食は時間や回数、量を決める～次の食事に影響のないようにする。



## 規則正しい食事の効果

- 適正体重の維持
- 健康の維持増進
- 生活リズムが整う
- 腸内環境が整う(便秘改善)
- 自律神経の乱れを防ぐ
- 気持ちの安定

