

今日からチャレンジ！

脱！

メタボリック シンδροーム

食事編

この野菜、全部で何g？



(答えはP2)

あなたの身体

チェック!! チェック!!

- 標準体重は？
- 1日にどれくらい食べたらいいの？

計っておこう!

平成 年 月 日

体重 kg

腹囲 cm

(おへその高さで測りましょう。)

標準体重を知ろう! 身長がわかれば計算できるよ!

身長(m) × 身長(m) × 22 = あなたの標準体重(kg)

例えば 160cmの人の場合は $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

1日に必要な食事は何キロカロリー?

標準体重(kg) × 身体活動量(25~40kcal) = 1日に必要な食事量(kcal)

下の表からあなたの身体活動量を見つけよう

身体活動量			(kcal)
事務職や主婦など (活動量が少なめの人)	販売や営業など立ち仕事が多い人 (活動量が普通の人)	建築・土木作業など重労働の仕事の人 (活動量が多い人)	
25~30	30~35	35~40	

例えば 標準体重が55kgで活動量が普通の人の場合
 $55.0\text{kg} \times 30\text{kcal} = 1650\text{kcal}$ (1日分の食事量)

標準体重(kg) × 身体活動量(kcal) = 1日に必要な食事量(kcal)

次に1食分のエネルギーを計算してみましょう! 1日3食なので3で割ってみましょう!

1日に必要な食事量(kcal) ÷ 3 = 1食に必要な食事量(kcal)

普段の食事と比べてみよう!

1日1600kcalの献立例



朝食
 ご飯
 味噌汁
 納豆
 ごま和え

400kcal



昼食
 ご飯
 肉野菜炒め
 野菜サラダ
 果物

570kcal



間食
 果物
 ヨーグルト

100kcal



夕食
 ご飯
 鮭の塩焼き
 きゅうりの酢の物
 野菜の煮物

530kcal



食生活

1 主食・主菜・副菜は大丈夫?

- 主食とは、ごはん・パン・麺類など
- 主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品などのおかず
- 副菜とは、野菜・海藻・きのこ・芋類などのおかず

具たくさん汁物の場合は副菜となります。



栄養バランスのとれた食事にするには、いろいろな食品を組み合わせることが大切。1食の中に主食・主菜・副菜を取り入れて栄養バランスのとれた食事にしましょう!

2 野菜料理は大丈夫?

野菜には、健康維持のために不可欠なビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を予防するのに効果があります。野菜の多い料理を積極的にとりましょう!

- 工夫 & コツ**
- 1日5皿の野菜料理を目標に
 - 汁物は具たくさんに
 - 加熱した野菜も食べよう!



自分に適したご飯の量を知ろう!

表紙の答え: 350g

自分の食事量にあわせるには? 1食分のご飯の量を変えましょう

1食分のご飯の量	100g ご飯茶碗 7分目	150g ご飯茶碗 1杯	200g 大きめ茶碗 1杯
1日に必要な食事量	1400kcal~1500kcalの方	1600kcal~1700kcalの方	1800kcal~1900kcalの方

をふりかえりましょう!



3 よくかんで ゆっくり食べている?

食事を始めて20~30分しないと、十分に満足感は得られません。よくかむことで、満腹中枢に食欲抑制の仕組みが働きます。また、エネルギーの消費が高まります。

- 工夫**
- 一口30回を目安に、よくかんで!

4 朝食を毎日食べている?

朝食をぬくことは、かえって昼食を食べ過ぎて肥満の原因になることもあります。朝食は体温を上昇させ、脳にエネルギーを供給し、身体を目覚めさせてくれます。

- 工夫 & コツ**
- 遅めの夕食や夜食を控える
 - 生活リズムに合わせて規則正しく食事をとる
 - 前の晩に準備しておく

5 間食のとり過ぎはない?

間食は悪いことではありませんが、何をどれだけ食べるかが問題です。自分の1日に必要な食事量を超えない範囲で、楽しむ程度にしましょう。

- 工夫 & コツ**
- 菓子類をヨーグルトや果物へ
 - 缶ジュース・缶コーヒーはお茶やブラックコーヒーへ
 - お菓子・ジュースの買い置きはしない



6 アルコールの飲み過ぎはない?



少量のアルコールはストレス解消にも役立ちますが、飲酒量が増加すると、栄養のバランスも悪くなりがちです。

- 工夫 & コツ**
- 休肝日を設ける
 - 1日に飲む量を決める
 - 塩辛いおつまみやナッツ類をひかえる



殻付き10粒(実20g)
120kcal



小袋(43g)
209kcal

7 栄養成分表示を見てる?

栄養成分表示は食品に表示されています。買い物をする時には、エネルギー量(kcal)などを確認する習慣をつけましょう!

栄養成分表 1枚(標準11.5g)当り	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	3.5g
炭水化物	6.9g
ナトリウム	19mg

8 魚を毎日食べている?

魚(特に青魚)には、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあるDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸が多く含まれています。肉料理にかたよらず、1日1回は魚料理を食べるように心がけましょう!

- 工夫 & コツ**
- 鮮度の良いものを選ぶ
 - 干物は塩分が少ないものを選ぶ



9 あぶら、とり過ぎていない？

- ・料理に使うあぶら
- ・調味料に含まれるあぶら
- ・肉など、食品に含まれるあぶら
- ・生クリームなど洋菓子類に多く含まれる、見えないあぶら



あぶらにはいろいろな種類があり、その性質や特徴も異なります。

あぶらは体内でエネルギー源として使われるほか、細胞の膜やホルモンを作る材料にもなる大切な食品です。しかし、とり過ぎると肥満の原因になるので、気をつけましょう！

工夫
&
コツ

- 調味料を変えてみる

例 ドレッシング
→ノンオイルドレッシング
ポン酢

- 脂身の少ない食品を選んでみる

例 鶏肉 →鶏ささみ・鶏むね皮なし
牛・豚肉→牛・豚もも・ヒレ肉

- 油を使わない料理を増やすように心がける

ゆでる・蒸す・煮る・しゃぶしゃぶ・焼く



10 “うすい”“濃い”どちらの味が好み？

塩分のとりすぎは、高血圧をひきおこします。濃い味付けだと、ついご飯を食べ過ぎたり、お酒を飲み過ぎてしまうことも…塩分ひかえめの“うす味”に慣れましょう。



工夫
&
コツ

- かけ醤油からつけ醤油へ
- ラーメンやうどんの汁を残す
- だし割り醤油でまろやかに
- 香味野菜や香辛料などを上手に利用して！

11 外食時はどんな料理を選んでいたかな？

外食は、野菜や果物が不足しがちです。また食べ過ぎてしまうケースも…上手にメニューを選んで食べましょう！

工夫
&
コツ

- 味が濃い場合は、ご飯の量が増えないように気をつけて！
- 野菜の多いメニューを選ぼう！
 - ・単品より定食がおすすめ
 - ・単品の時には「野菜多め」を意識して
- 例 チャンポン、冷やし中華、山菜うどん
- 揚げ物はひかえめに！

目標を決めましょう！

食生活をふりかえることができましたか？
今までの食事や食習慣を変えるために、何かできそうなことはありますか？
チャレンジしようと思う目標を決めましょう！

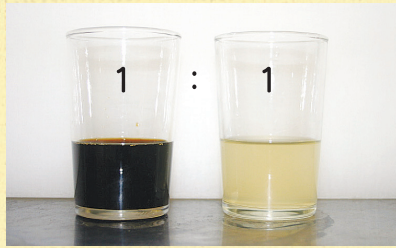
私のチャレンジ目標

私は 年 月 日 からスタートします！

塩分を控えるためのひと工夫

作ってみましょう。
調味料を
混ぜるだけで
完成!

だし割り醤油

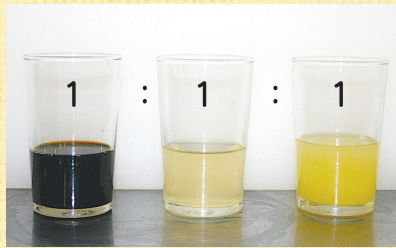


濃口しょうゆ+だし汁



簡単 混ぜるだけ

手作りポン酢



濃口しょうゆ+だし汁+
ゆず・かぼすなど柑橘類の搾り汁



簡単 混ぜるだけ

かんたん野菜レシピ

はっと和え

材料(4人分)

- 長いも…………… 10cm (100g)
- トマト…………… 1個 (100g)
- きゅうり…………… 1本 (100g)
- 味付けめかぶ…………… 1パック



作り方

- 野菜を食べやすく切ります。
- ①と「味付けめかぶ」を混ぜ合わせます。
※「もずく」でもおいしく出来ます。



ポン酢和え

材料(4人分)

- 人参…………… 1/2本 (60g)
- 白菜…………… 4枚 (300g)
- しめじ…………… 1袋 (100g)
- 手作りポン酢…………… 大さじ4



作り方

- 野菜を食べやすく切り、ゆでて水気をきります。
- ①と「手作りポン酢」を混ぜ合わせます。



ごぼう酢漬け

材料(4人分)

- ごぼう…………… 中1本 (200g)
- すし酢(市販品)…………… 適量
- いりごま(白)…………… 小さじ2

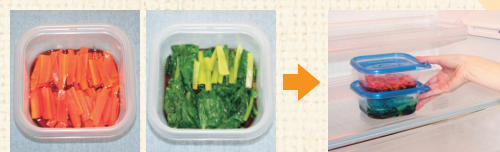
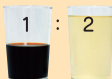


作り方

- ごぼうは皮をそぎ、食べやすく切り、軟らかくゆでます。
- 深めの皿か容器に①を並べ、ごぼうの上まですし酢をそそぎ、味がしみこむまでおきます。
- 皿に盛り、上からごまを散らします。

作っておくと便利! ゆで野菜

濃口しょうゆ+だし汁



作り方

- 人参や小松菜などの季節の野菜を食べやすく切り、ゆでて水気をきります。
- 野菜別に容器に入れます。
- ②に「だし割り醤油」をそそぎ、冷蔵庫で保存します。