

4月 健康に気をつけた食生活をしましょう！

■健康と食事の関係■

私達の身体は食べた物でできており、「食べること」は、私達の心身の健康に大きな影響を与えます。

食事は、楽しむことも大事であり、健康だけを意識して食事をする必要はありません。

しかし、QOL（生活の質）の向上や将来の健康を考え、できる範囲でバランスのとれた食材を選んで摂ることをお勧めします。

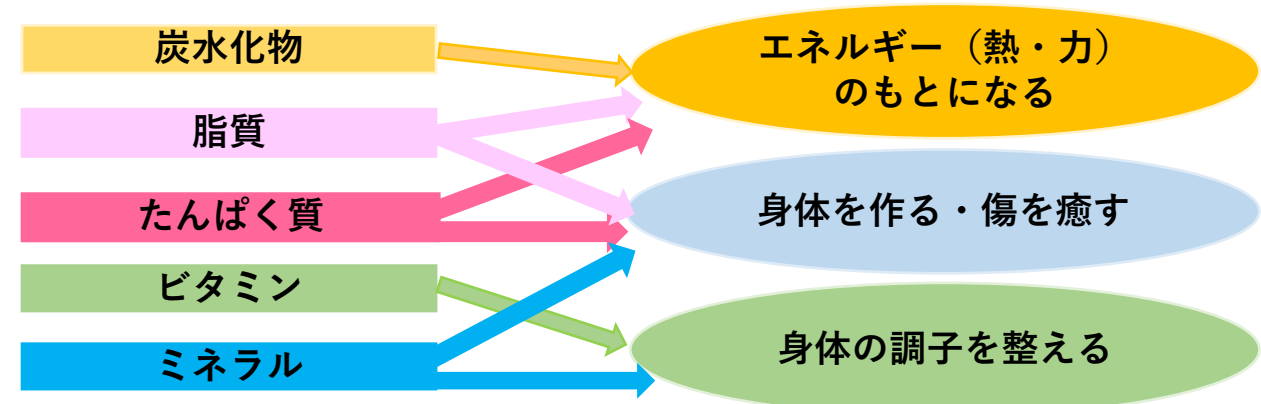
私達の身体に必要なとされている栄養素は不足しても過剰になっても身体に負担がかかり、かたよった食生活を続けると、次のような生活習慣病にもつながります。必要な栄養素を知りバランスの良い食事を続けられるようにしましょう。

エネルギーの摂りすぎ	肥満、糖尿病、虚血性心疾患
食塩の摂りすぎ	高血圧、脳卒中、胃がん
脂肪の摂りすぎ	肥満、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患
ビタミン・ミネラル・食物繊維などの不足	がん、骨粗しょう症、貧血



■身体に必要な栄養素■

食品に含まれる栄養素の中で、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（ミネラル）、ビタミンは人の身体にとって重要な5大栄養素です。



* 図は主な働きのみを示しています。

厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、一日に必要な栄養素の摂取基準が示されています。

* 下記は30歳～64歳の男女の場合での量

炭水化物

1日の摂取エネルギーの50～65%

脂質

一日の摂取エネルギーの20～30%

たんぱく質

男性65g
女性50g



無機質（ミネラル）

* カリウム 男性2500mg 女性2000mg
* リン 男性1000mg 女性800mg
・ カルシウム 男性750mg 女性650mg
・ マグネシウム 男性370mg 女性290mg
・ 鉄 男性7.5g 女性6.5g
その他

* は目安量、・は推奨量

ビタミン

ビタミンA、D、E、K
C、B1、B2、B6、B12、
・ 葉酸 240μg
その他



引用：大阪がん循環器病予防センター <http://www.osaka-ganjun.jp/health/lifestyle/diet/>

国立循環器病研究センター <https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/diet01/>

農林水産省 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf>

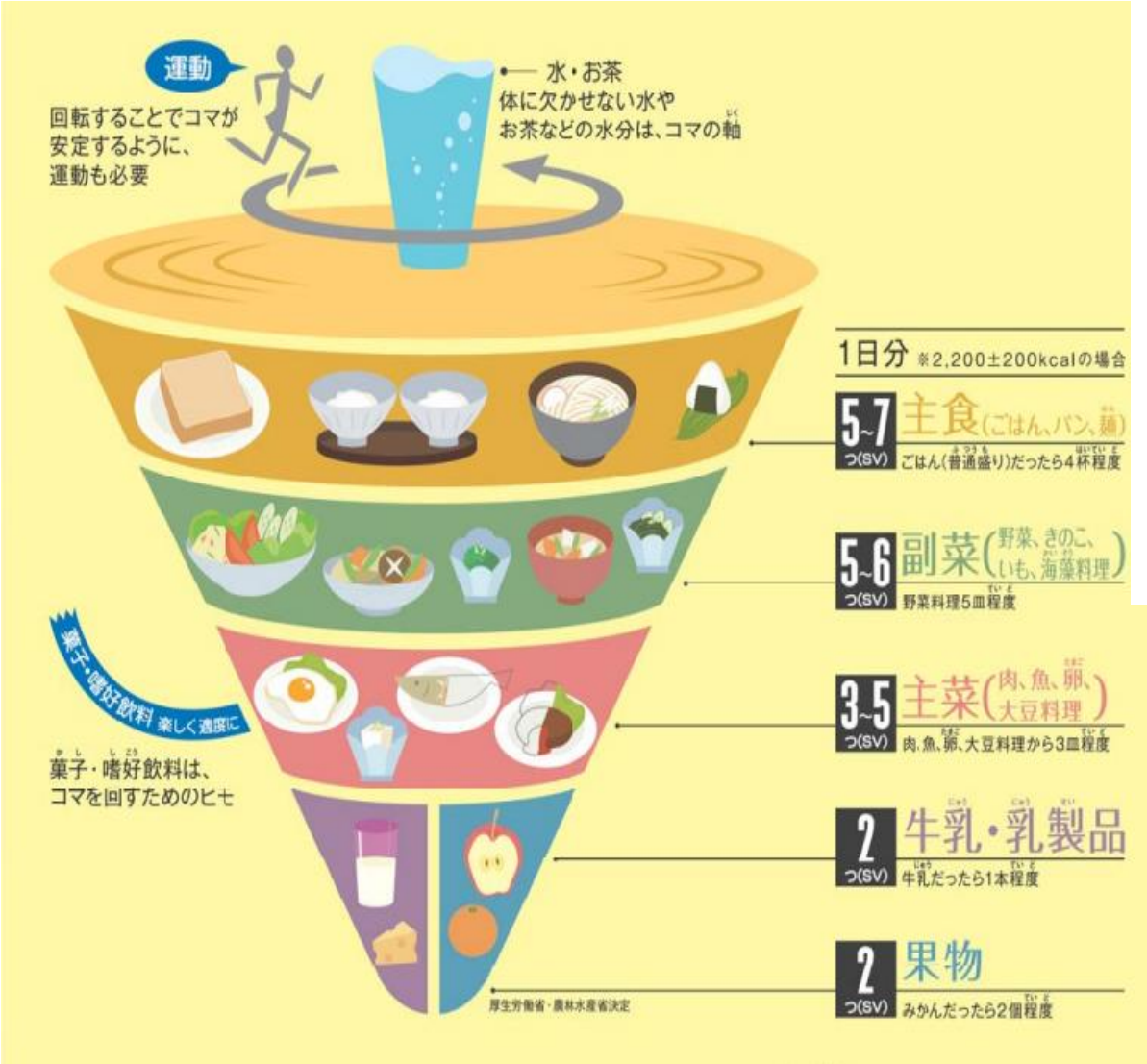
厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020版 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>

* 糖尿病や高血圧など疾患がある場合には医師の指示する量に従ってください。

* その他詳細は厚生労働省のHPにてご確認ください。

■食事バランスガイドについて■

厚生労働省が公表している食事バランスガイドは、コマのイラストにより一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを5つの料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）ごとに分かりやすく示されています。



適量チェック！CHART

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性	
6~9才		1400	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11才	
70才以上	※1 低い	~2000				※2 2~3		70才以上	
10~11才	※1 ふつう以上	2200				2	2	12~17才	
12~17才	※1 低い	±200	5~7	5~6	3~5	※2 2~3	2	18~69才	
18~69才	※1 ふつう以上	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	※2 2~4	2~3		

単位：つ (SV)

SVとはサービング（食事の提供量）の略



※1 身体活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」：「低い」に該当しない人

check! 自分の1日の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

* 糖尿病や高血圧など疾患がある場合には医師の指示する量に従ってください。
* その他詳細は厚生労働省HPでご確認ください。

■日本人の食事における課題■



■朝食の必要性について■

近年、朝食を食べない人の割合が増加しています。一日に必要な栄養素を十分に摂取するには、一日2食での食事では難しく3食の食事の中でバランスよく摂取することが推奨されています。また、朝食を食べることには、下記のようなメリットがあります。

体内時計の正常化

体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。起床後、朝の光を浴びて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など身体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動き出します。

体温の上昇

朝食を抜いてしまうと、体温を十分に上げることができず、さらに体温を維持するエネルギーや栄養素も不足してしまうので、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど午前中の活動が思うようにできなくなります。

睡眠の質向上

人の体温は昼間の活動時間に高くなり、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。睡眠のリズムと連動しており、朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜ぐっすりと眠ることができるようになります。

便秘予防

朝食をとることは排便のリズムも生み出します。食べ物が胃の中に入ることがサインとなり、大腸がぜん動運動を開始し便を送り出すのです。

血糖値の上昇・肥満を防ぐ

朝食を抜くと、何の栄養もとらない状態が長時間続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。身体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。

■野菜の摂取量■

健康日本21（第二次）ではカリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、成人の野菜の平均摂取量を1日あたり350グラム摂取することが目標とされています。

野菜には、**食物繊維・ビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれており、身体の調子を整える働きや生活習慣病の予防する働き**があります。また、野菜の種類によって多く含まれる栄養素にも違いがあるため、できるだけ多くの種類で350gを摂ることが推奨されています。

●野菜350gの目安

生野菜の状態では、両手で3杯分が目安になります。また、野菜350gは「緑黄色野菜」と「淡色野菜」を組み合わせることが推奨されています。

<p>緑黄色野菜 120グラム</p> 	<p>淡色野菜230グラム</p> 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--










●一食分の目安

1日3食に分けると、一食あたりでは、両手で一杯分（約120g）が目安になります。



■たんぱく質の量■

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、髪や爪など、身体のあらゆる組織をつくる材料となる栄養素です。また、身体の機能を調整するホルモンや酵素、抗体、神経伝達物質などの原料にもなり、免疫機能や血圧調整などでも重要な役割を果たしています。

食品名	鶏むね肉 (100g) 	豚もも肉 (100g) 	牛もも肉 (100g) 
たんぱく質含有量	17.3g	18.0g	17.9g
食品名	魚(鮭) (1切れ:100g) 	卵 (1個:50g) 	納豆 (1パック:40g) 
たんぱく質含有量	18.9g	6.8g	5.8g
食品名	豆腐 (100g) 	牛乳 (1本:200mL) 	ヨーグルト (1個:100g) 
たんぱく質含有量	6.7g	6.0g	8.0g

*たんぱく質含有量は目安です。

引用：青森市 <https://www.city.aomori.aomori.jp/genki-plaza/fukushi-kenkou/kenkou-iryuu/kenkoudukuri/syokuseikatsu-kaizen/yasaiwo350gtabeyou.html>

引用文献：厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-044.html>
福岡市 城南区 https://www.city.fukuoka.lg.jp/jonanku/eisei/life/shokunorisk_communication_2022_03.html

■減塩について■

日本人の食塩摂取量は、諸外国と比較して多いことが指摘されています。食塩過剰の食生活を続けていると高血圧や腎臓病の発症につながります。厚生労働省が推奨している1日の塩分摂取量は成人1人1日当たり**男性7.5g未満、女性では6.5g未満**です。国立栄養研究所によると、日本人の食塩摂取量の約7割は調味料から摂取しているとされています。食品に含まれる塩分量とともに、使用する調味料の種類や量にも意識をし、毎日の食事での減塩に取り組むようにしましょう。

●調味料大さじ1杯に含まれる塩分量



●食品の塩分量

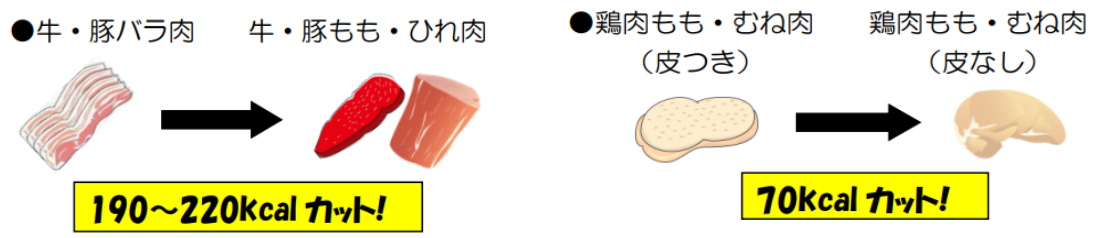
食パン6枚切 1枚	ウィンナー1本 (15g)	塩鮭 (80g)	寿司(10貫)	醤油ラーメン
0.8g	0.3g	1.4g	3.7g	5.7g

* 食塩量は目安です。食材等により塩分量が異なります。

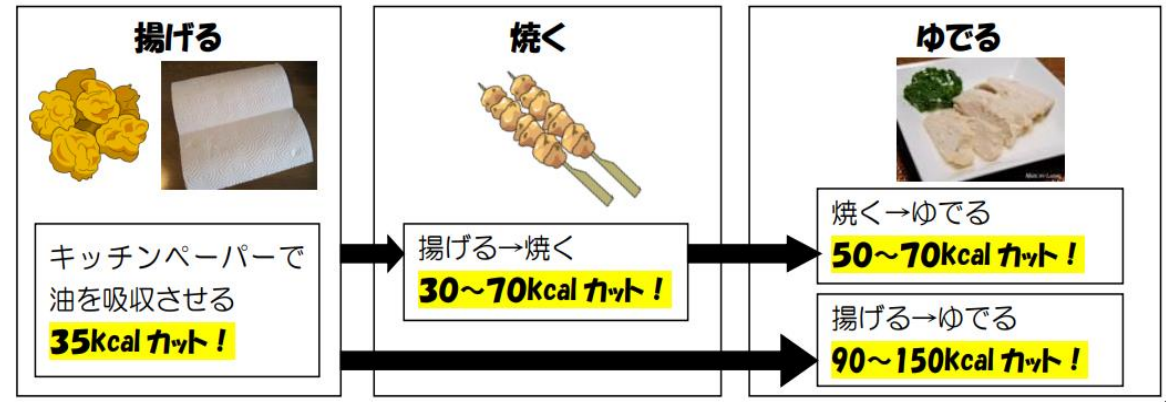
■カロリー調整について■

食事のカロリーは食材の部位や調理法を工夫するだけでも減らすことができます。

●食材 (一食分80gあたり)



●調理法 (一食分80gあたり)



保健師からの一言
毎日バランスの良い完璧な食事を摂るのは難しいですが、可能な限り、栄養バランスの取れた食事をする事で、いつまでも美味しく元気に食事ができるようにしましょう!

引用：横浜市 https://www.city.yokohama.lg.jp/hodogaya/kurashi/kenko_iryu/kenkozukuri/nutrition/ei-yo-enbun.html
 白井市 健康課 <https://www.city.shiroi.chiba.jp/material/files/group/17/naizousibou.pdf>
 土岐市 <https://www.city.toki.lg.jp/kenko/kenkozukuri/1004819/1003574.html>