

あなたの食事スタイル、間違っていないですか？

食事は パワーの源

■監修 管理栄養士 宗像 伸子

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、メタボや脳卒中、心臓病などの生活習慣病の原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食規則正しく食べて、いつまでも若々しい元気なカラダを維持しましょう。



食生活改善のポイント

バランスよく栄養をとり、食べ過ぎないこと。また、食事の内容だけでなく、食べ方もチェックしてみましょう。

上手な食事の摂り方～7つのポイント～

Point 1

標準体重にみあった エネルギー量を摂取

体重1kg当たり25～35kcalを目安に。

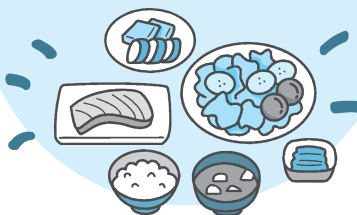
標準体重 身長(m)×身長(m)×22



Point 2

バランスのとれた 食事を

主食、副菜、主菜で、野菜をたっぷり(1日350g以上)。脂肪・肉類は控えめに。



Point 3

規則正しく、 欠食はしない

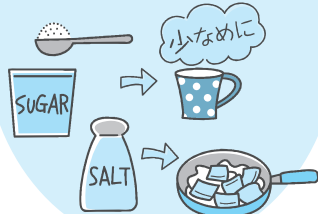
夜は軽めに、朝と昼はバランスよく。できれば寝る3時間前に夕食を。また、間食は控えめに。



Point 4

塩、砂糖は できるだけ少なく

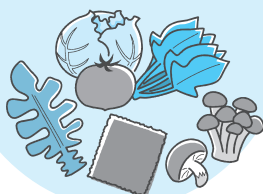
塩分は1日10g未満。



Point 5

脂肪に注意して、 食物繊維は十分に

肉や卵、乳製品のとり過ぎに注意。野菜、海藻類、きのこなどで食物繊維をたっぷり。



Point 6

ゆっくり、 よくかんで食べる

早食いは、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので注意。



Point 7

ながら食いは しない

ながら食いはとくに食事時間が長くなりがち、その分食べ過ぎになります。



毎日の食事で無理なく野菜を摂るには…

1日の野菜摂取量の目標は350g。小鉢などの野菜料理に換算すると5皿分。つけあわせのサラダやキャベツも1皿分、野菜炒めなら2皿分ですから1日3食、上手にとればムリなくクリアできます。

日本人の
ほとんどは
野菜不足



1日必要量350gは
このくらい



成人の平均摂取量は
1日270g

80g
足りません!



朝、昼、晩、ちゃんと
野菜とってるかな?

80gの野菜メニュー



ほうれん草のおひたし



トマトサラダ



もやし炒め



カボチャの煮物



きのこソテー



コンビニのサラダ(約1/2)

● **外食メニューの選び方** ～主食に偏らない・脂肪をとり過ぎない・野菜入りの定食を選ぶ～ ★肉や魚のたんぱく質、野菜などは毎食必要です。

定食がおすすめ

- 1汁3菜が基本の和風定食がおすすめ
- 肉より魚を。野菜料理やつけあわせ、野菜小鉢のついたものを。



めん類なら

- 野菜(五目)ラーメンを選ぶ
- ざるそば+野菜おひたし+冷やっこ



ファーストフードなら

- ハンバーガー+野菜サラダ+コーヒー(無糖)



食べる順番を変えるだけでダイエット、メタボ予防に

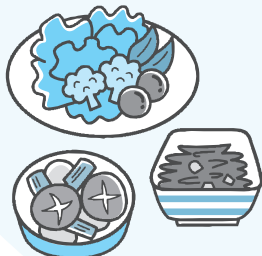
ずらっと並んだお料理、あなたは何から食べ始めますか? 太らないための「食べる順番」があります。

食べものには血糖値(血液中の糖分濃度)を上げ、膵臓から分泌されるインスリンの分泌を活発にさせるものがあります。このインスリンは、血糖を筋肉細胞などに取り込ませてエネルギーに変えてくれますが、同時に、脂肪を蓄えやすくする働きも持っています。

例えば空きっ腹にいきなり炭水化物であるご飯を食べると、一気に血糖値が上昇してインスリンが多量に分泌されて脂肪として蓄えられてしまいます。そこで血糖値を上げないものから順番にゆっくりよく噛んで食べて行きましょう。この順番だと自然とご飯などの炭水化物を摂る量が減って、腹八分目(減食)にもなります。

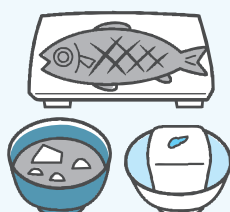
1 食物繊維

- ・野菜・きのこ・海藻
- ・こんにゃく類



2 たんぱく質

- ・肉類・魚類・大豆



3 炭水化物

- ・パン・ご飯・麺類・芋類

