

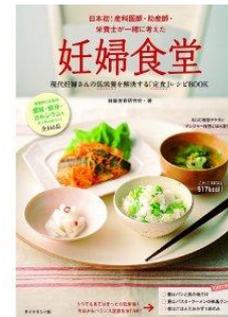
「100歳まで元気！賢い食生活」

食生活のポイント



食のくらす
管理栄養士 林昌子

◆自己紹介



林 昌子

管理栄養士 群馬県出身

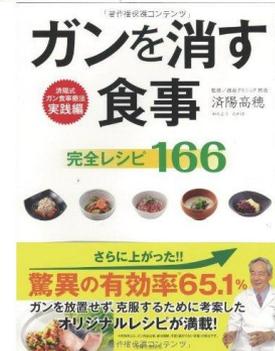
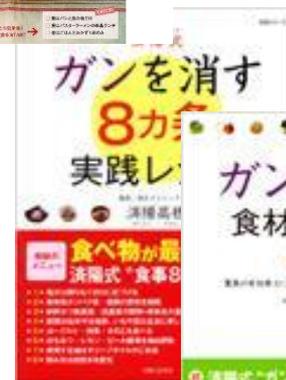
ダイエット歴40年 Max 83kg

三人の子育て中 15kgの体重増

女子栄養大学生涯学習講師

日本栄養士会所属

日本栄養改善学会所属



健康を作る3本の柱

投影のみ



pixta.jp - 20691



運動(活動)



食事(栄養)



休養(睡眠・余暇)

フレイル予防の3つのポイント



pixta.jp - 20691864



身体活動(運動)



社会活動

食事(栄養)

(趣味・ボランティア・就労など)

厚生労働省「高齢者のフレイル予防事業」.

https://www.joa.or.jp/media/comment/locomo_more.html, (参照2021-12-29)

ロコトレでロコモ予防！

ロコトレは、スクワットや片足立ちを中心に、ウォーキングや水中歩行、水泳やテニス、卓球から太極拳、いろいろな運動を習慣的に続けるようにしたいものです。

ずっと「**自分の足で歩ける**！」ことが、ロコモ予防の目標です。

特に女性の方、「女性はロコモに気をつけよう！」ですよ。



日本整形外科学会「学会からのコメント」.

https://www.joa.or.jp/media/comment/locomo_more.html, (参照2021-12-29)

豊かな食文化、食生活と健康とは？

和食・日本料理・日本食・各国の郷土料理

糖質制限・低糖質食・ケトジェニック食

ファスティング(断食)

グルテンフリー・カゼインフリー

自然食・粗食・つぶつぶ雑穀食

マクロビオティック・穀菜果食・発酵食・酵素

単品の〇〇ダイエット・〇〇式ダイエット

〇〇スープ・スムージー・プロテイン

ヴィーガン・ベジタリアン・オートミール・0.7食

ローフード・アーユルヴェーダ・地中海食・薬膳

イヌイットの食生活・トンガのキャッサバ・昆虫食・WFPB

農耕の開始 稲作～米

1万年前は山や森 肉・
木の実・果物など

食文化

健康とダイエット

地球環境と食

水・空気・土

基本の食事

「主食・主菜・副菜」の定食イメージを持とう♪



副菜:野菜・きのこ・海
藻・いも類のおかず



主菜:卵・魚介類・肉
大豆・大豆製品のおかず

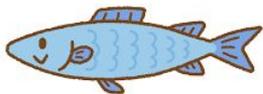
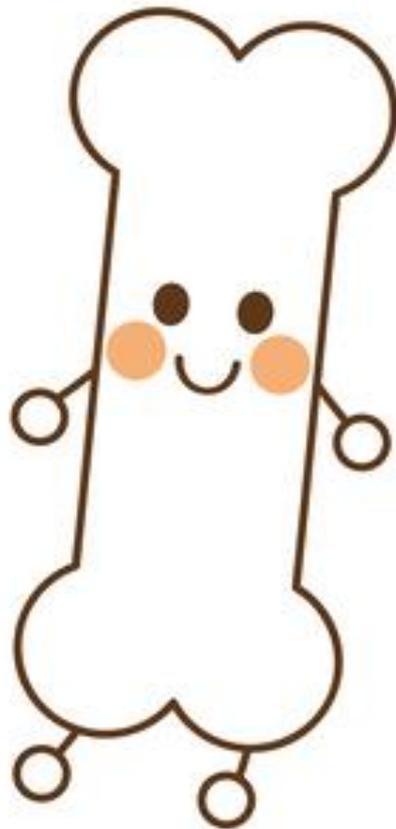


主食:ごはん・パン・麺類

色々な種類のおかずを食べよう!



骨を強く保つために



骨を強く保つために



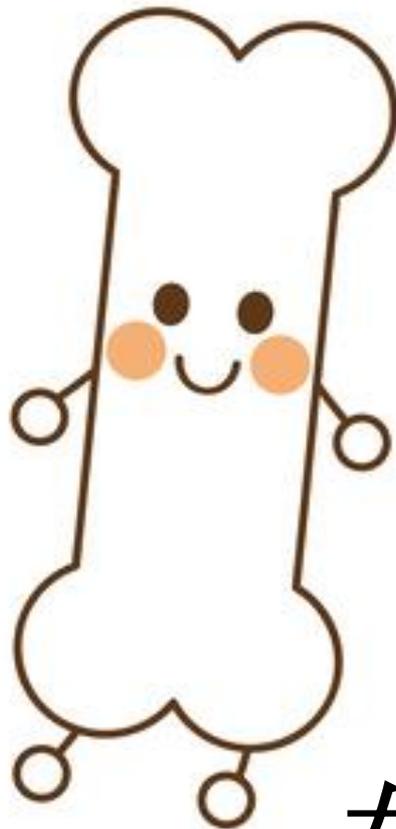
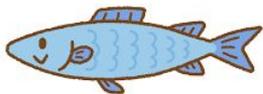
カルシウム
マグネシウム



骨を形成する

Mgを多く含む食品

(穀類・豆類・種実類・
野菜類・藻類・魚介類)



たんぱく質

骨を作る土台
筋肉の維持



ビタミンD
ビタミンK

カルシウムの吸収を助ける



女性ホルモン

*大豆イソフラボン

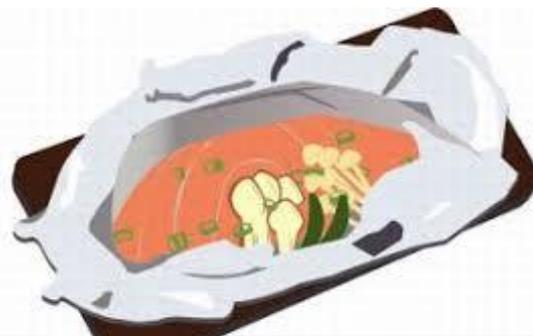
栄養バランスのよい食事

「主食・主菜・副菜」の定食イメージを持とう♪

体を作る
調節する



副菜:主にビタミンミネラル・食物繊維



主菜:主にたんぱく質・脂質

筋肉や酵素
エネルギー

エネルギー



主食:主に炭水化物

満足感UP!
食べ過ぎ防止!
アミノ酸の補足効果
相互作用
減塩! 減油脂!

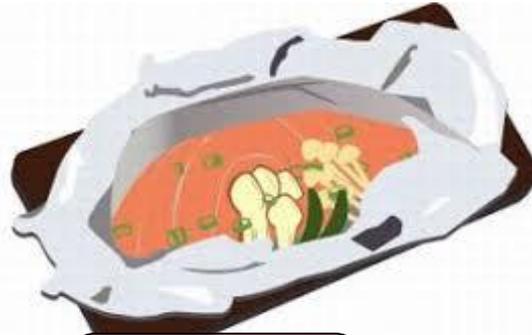


栄養バランスのよい食事

「主食・主菜・副菜」の定食イメージを持とう♪



副 菜



主 菜



主 食

3食にプラス
または
間食にする



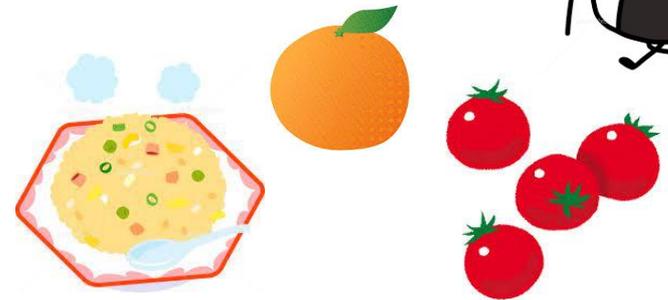
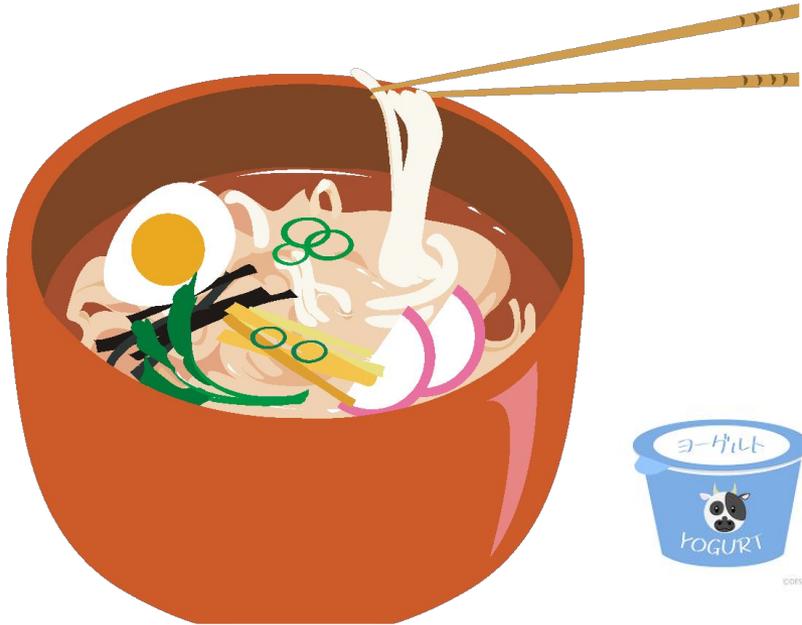
果物:炭水化物
ビタミン



乳製品
:たんぱく質
カルシウム

「主食+主菜+副菜」の料理

皆さんの食事の満足度を上げる要因は何ですか？



主食

主菜

副菜

～○✖クイズ～

①カレーライスは主食＋主菜＋副菜である()

②菓子パンは**主食**である()



③スポーツドリンク1本(500ml)には

30g以上の糖分が含まれている()

④納豆は副菜である()



～○✖クイズ～

①カレーライスが主食＋主菜＋副菜である(○)

②菓子パンは**主食**である(✖) **お菓子**



③スポーツドリンク1本(500ml)には

30g以上の糖分が含まれている(○)



④納豆は副菜である(✖) **主菜**



栄養チェック！！！！

基準は現在の食事です。

みなさんの食事の内容はどうでしょう？

起床してから朝ごはん

食べた全ての食べ物を

思い出して記入してみましよう！



食事の問題点

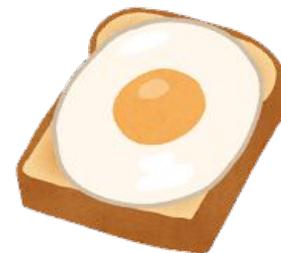
* 朝食は欠食 * 食べていても副菜なし

- 副菜は毎食1つ分は食べたい&1日で5~6つ分
- 欠食→飲み物から(みそ汁・甘酒・牛乳etc.)
- 緑黄色野菜



* 朝食や昼食は菓子パンとコーヒーのみ

- 甘いパン < 食パン+α or ごはん
- レトルトカレーや冷凍パスタだけ
- ごはんは100gだけれど麺だと....



* 「間食(おやつ)」の量が多い!

- お菓子(和菓子・洋菓子)が多い
- ジュース etc.

* ポカリスエット炭水化物6.2g/100ml * サイダー炭水化物11g/100ml

- 果物の食べ過ぎ



嗜好品は
200kcal/日



このような食事や間食していませんか？



コッペパン

エネルギー 485kcal *トースト
たんぱく質 10.8g
脂質 20.3g 大さじ1以上！
糖質 64.7g
食塩相当量 0.9g

*エネルギーのみ

*ビタミン・ミネラル・食物繊維不足

*脂質の質 マーガリン

*添加物

*おやつを目安は200kcal/日

栄養バランスのよい食事

「手早く」「まとめて」準備をしてみよう！

主菜



副菜



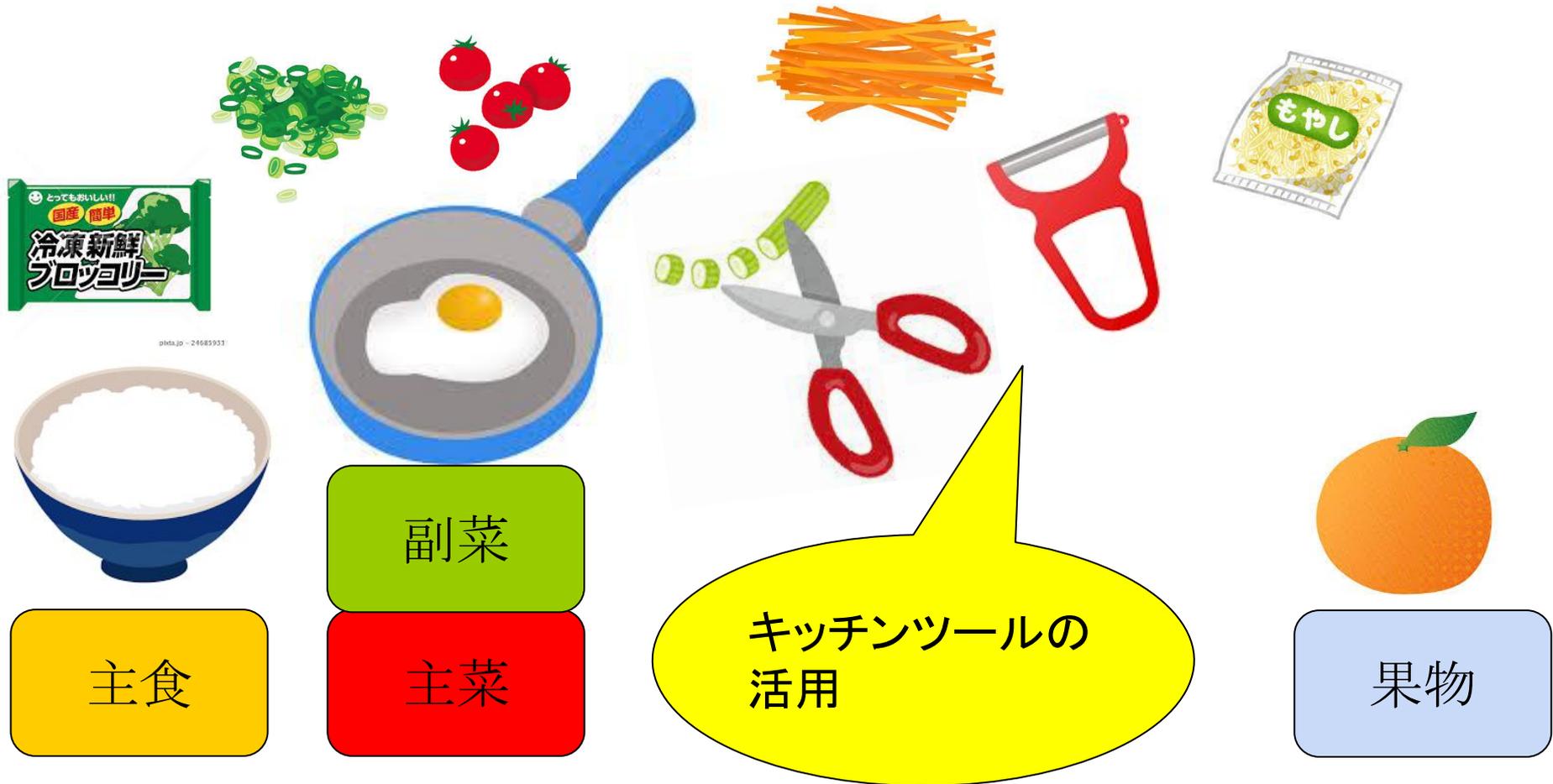
主食



フライパンで
蒸し料理、煮物、スープは
いかがでしょうか？



朝食におすすめ「主菜+副菜」



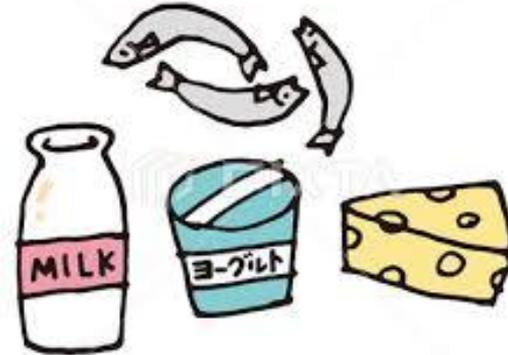
体を作るおすすめの間食

(おやつは大事な食事のいちぶ)



主食

主菜



副菜

果物

乳製品

その他

賢い食生活のポイント

□適正体重を維持しましょう(食事は適量を意識しましょう)

◎**主食・主菜・副菜の献立**を心がけましょう。

□主食は**胚芽ごはん**や雑穀ごはんがおすすめです。(分搗き米や玄米)

□主菜は**卵、大豆製品、魚、肉**と多様な食品を選びましょう。(車麩)

□副菜は**野菜、きのこ、海藻、いも類**と多様な食品を選びましょう。豆

□汁物は具を多く、汁を少なくするのがおすすめです。**減塩**

□**豆類、ごま、のり、小魚、きのこ類、にんにく**を取り入れましょう。

□**乾物**、瓶詰、缶詰、冷凍食材を活用しましょう。

□**だしの風味**や香味野菜、香辛料、柑橘類を取り入れましょう。

□**適量の油**や**酢**を使った料理を効果的に献立に加えましょう。

□油を使った料理は1食で1品にしましょう。

□**水分補給**は**麦茶や番茶、水**がおすすめです。(ノンカロリー)



肥満を客観的に判断するBMI

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

普通体重

50～64歳 20.0以上～25未満

65歳以上 21.5以上～25未満

肥満(1度) 25以上～30未満

ちょっと
ぽっちゃりが◎



◎女性では19.0～24.9の範囲で総死亡のリスクが低い

150cm 49.5kg / 160cm 56.3kg / 170cm 63.6kg

* 160cm 65歳以上 **55.0～63.7kg**

BMI
22

基本の食事

「主食・主菜・副菜」の定食イメージを持とう♪



副菜:野菜・きのこ・海
藻・いも類のおかず



主菜:卵・魚介類・肉
大豆・大豆製品のおかず



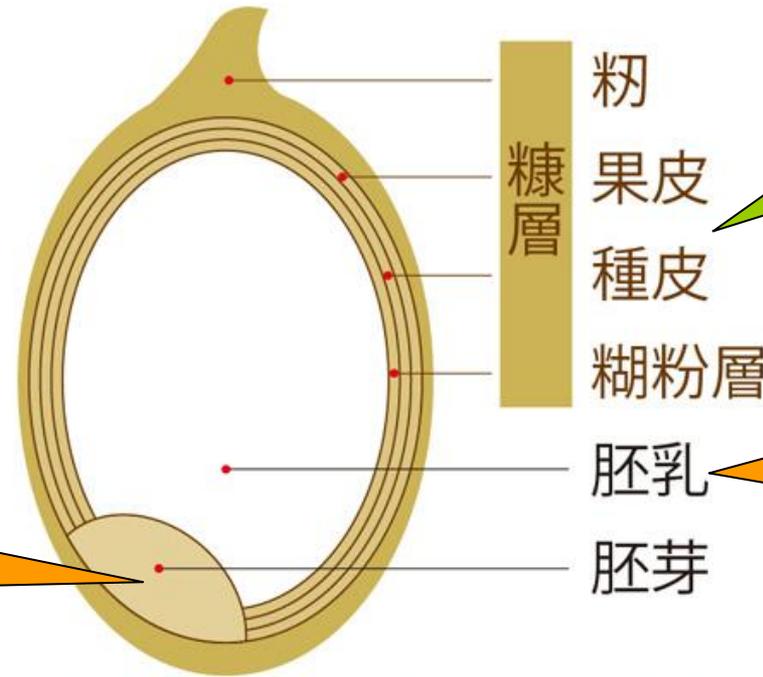
主食:ごはん・パン・麺類

色々な種類のおかずを食べよう!



● 白米・玄米・酵素玄米ご飯の違いとは？

お米の構造



食物繊維

エネルギー

ビタミンB₁



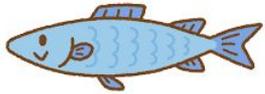
食べやすい
栄養がない

食べにくい
栄養がある

栄養バランスのよい食事

投影のみ

「主食・主菜・副菜」の定食イメージを持とう♪



色々な種類のおかずを食べましょう！

主菜(主にたんぱく質・脂質)

:卵

:魚介類 (IPA・DHA・カルシウム・鉄)

:肉

・牛肉 (ビタミンB₁・B₂・B₁₂・鉄)

・豚肉 (ビタミンB₁・B₂・B₆・B₁₂)

・鶏肉 (ビタミンA・B₂・カルノシン)

:大豆・大豆製品 (不飽和脂肪酸・カルシウム・鉄)

* 納豆 (ビタミンK・ナットウキナーゼ)

* 高野豆腐

飽和脂肪酸？
納豆と乳製品はいつ食べる？

料理や食品の選び方 & 食べ方のコツ！

投影のみ

- 毎日の食事と特別な日の食事
- 質・量・頻度！！



- * 体をつくる(コントロール食)と楽しみで食べる食事。嗜好品という意識。
- * アンテナ、情報選択、リスク、専門家、今が基準で改善へ↗
- * 1食、1日、3日～1週間、1か月とバランスチェック！体の声を聞く！
- * 栄養士は上手に食べるお手伝いをするサポーター！「栄養相談」

使いやすい
お気に入りの
本が1冊ある
と便利です



食は生命

食事療法はじめての二歩

ほろっとおのほろNG!!

更年期からの

コレステロールを

下げる**毎日ごはん**

あつらの
薬と食に注目!
60品以上のレシピ
を紹介します。

数値が上がったら
食事を改善す
チャンスです!

女子栄養大学出版部

FOOD&COOKING DATA

いつも食べる量の塩分がひと目でわかる

4冊 塩分早わかり

女子栄養大学出版部

塩分 3.8%	塩分 1.9%	塩分 0.9%
塩分 1.6%	塩分 0.7%	塩分 1.2%
塩分 0.7%	塩分 1.3%	

塩分の多い食品は要注意!

塩分が少なくておいしい食品は要注意!

塩分を減らすためのポイント

大人の献立ルールは

2品で10分 500kcal

女子栄養大学栄養クイック特別講座 今泉久美

高
重要性的の増加の割合から

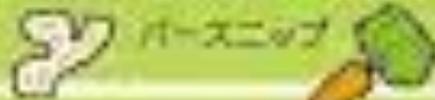
デザイナーズ
フーズ・
プログラム



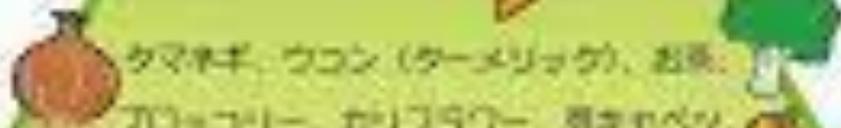
にんにく



ネギ、ショウガ、ニンジン、セロリ



ホースニョブ

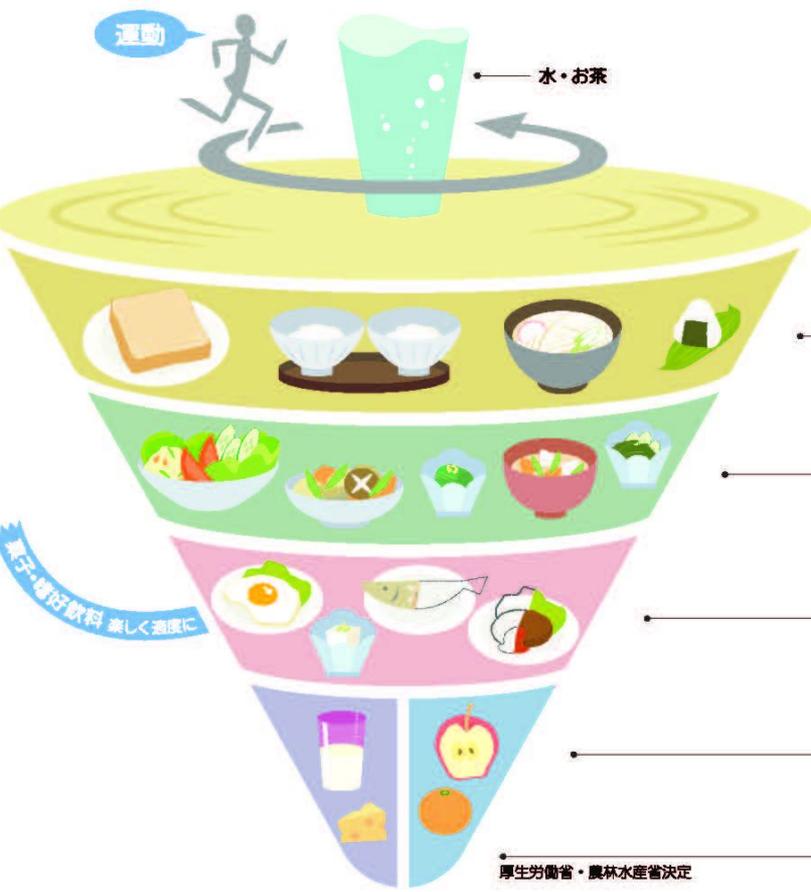


タマネギ、ウコン (ターメリック)、お茶、
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、
トマト、ナス、ピーマン、柑橘類 (オレンジ、
レモン、グレープフルーツ)、全粒小麦、豆類、玄米



マスカメロン、ローズマリー、バジル、キュウリ、パプリカ、アサゲ草、
オレガノ、タラゴン、カラシムネ、タイム、セージ、スナップ、
ジャガイモ、ベリー





食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことちー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食品選びのポイント「質」

主食

・粉食(パンやうどん) < 粒食(ごはん)

・精製度の低い食品 白米・うどん、白パン<胚芽米・雑穀米・そば・全粒粉パン



主菜

・赤肉 < 鶏肉・大豆製品・魚・卵



・加工肉(ハム・ベーコン・ウインナー)・干物 < 生肉・生魚

・部位:サーロイン・バラ肉・皮付き<ヒレ・モモ・鶏ささ身・皮なしの肉

副菜&汁物 緑黄色野菜・淡色野菜・いも類・大豆以外の豆・きのこ類・海藻類

乳製品 ・ヨーグルト・チーズ・牛乳

果物 ・りんご・みかん・キウイフルーツ

水分 ・水・麦茶・ほうじ茶

ビタミンB₁・その他のB群
ビタミン・ミネラル・食物繊維
の摂取
添加物・トランス脂肪酸・農
薬・肥料・遺伝子組み換え・
汚染...



香川栄養学園 女子栄養大学

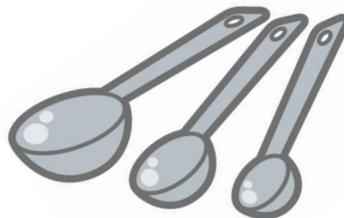
埼玉県坂戸市



1日にこれだけ食べよう
(1日20点 食品の目安量)



計量カップ & スプーン



コロナや熱中症で気になる「血栓症」どう防ぐ？

栄養と料理

女子栄養大学の月刊誌 2021 August

「めぐり改善」体験
卵「すいすい」!

1/2 日分の野菜がとれる夏おかず

みずみずしい旬の果物で、水分補給!
夏のフルーツレシピ

動脈硬化と脱水に注意
血栓症を防ぐには?

栄養バランスのよい食事

「主食・主菜・副菜」の定食イメージを持とう♪



副菜: 野菜・きのこ・海藻・いも類のおかず



主菜: 卵・魚介類・肉
大豆・大豆製品のおかず

大豆



主食: ごはん・パン・麺類

やはり
主食、主菜、副菜が
ポイントだね！



まとめてらくらくクッキング (材料は1人分の目安量です)

* 目玉焼きだけではもったいない! (塩分 1.1g)



卵 (または魚、肉) 1個
小松菜 1株
もやし 1/2袋
塩 ひとつまみ 0.5g
こしょう
しょうゆ 小さじ1/2
油 小さじ1/2~1



①小松菜は食べやすく切り、もやしはさつと洗う。

②フライパンに油をしき、①をさつと炒め、卵を落として、蓋をして焼く。

* お好みの野菜やきのこでも。

* 溶き卵でとじても。

* 豆腐をくずしてプラスしても!

* 魚の酒蒸しや、肉と野菜蒸しにも!

酒や水と蓋で蒸す

*夏にささっと納豆サラダ麺 (塩分 2.5g)

減塩
対策

- ゆでそば 1袋
- 納豆 1パック
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1
- きゅうりやトマト、スプラウト
- こねぎ・みょうが・しそ・焼きのり
- お好みで練がらしやわさび



- ①野菜を切る。
 - ②そばを調理し器に盛る。
 - ③②に①と納豆を盛り付け、めんつゆをかける。
- *食塩0麺もある。
 - *流水麺1人前180g (塩分0~0.4g)
 - *山椒とごま油、めんつゆでも美味しい。
 - *ノンオイル無塩ツナ缶や鯖缶でも。



香味野菜や香辛料と
のりやごま(風味)



食事記録表

日付 / 体重 _____ kg 体脂肪率 _____ %
氏名 _____



時
分
S
時
分
分
間

副菜



材料:

主菜



材料:

付けあわせ

主食



材料:

汁物 or 副菜



材料:

果物



乳製品



スープ
は翌日
利用

* 鍋は気軽に肉や魚や豆腐+野菜2種！（塩分1.5~2g）

豚しゃぶしゃぶ肉	60~80g
水菜や人参など	120g
きのこ類やしらたき	
* 昆布	あれば
* 本みりん	小さじ2
* 天然塩	小さじ1/3
* 水	
ポン酢しょうゆ	小さじ2
すりごま	
とうがらし（お好みで）	

減塩
対策



4

- ① 水菜や人参、お好みの野菜を切る。
- ② 小鍋に*の材料と人参や大根は入れ、火をつけ温まってきたら、豚肉を1枚ずつ入れる。あくがでたら取り、水菜を加えさっと煮る。
- ③ ポン酢しょうゆにごまを加えたたれにつけていただく。
 - * 豆腐や魚の切り身でも。
 - * かんきつ類や酢の利用で減塩。
 - * たれにごま油やラー油を数滴たらしても。
 - * 味ぽん小さじ2（塩分1g）
 - * しょう油：酢=1：1に砂糖ごく少々でも。
 - * にんにくやにら、ねぎ、生姜の風味も。

にんにくや生姜・にら・ねぎ
みそ(塩分)の種類
油の種類



カルシウムの多い食品



乳製品

干しえび

大豆製品

青菜

小魚

鉄分の多い食品

鉄を多く含む食品



鶏卵

牛肉

大豆製品

貝類

小魚

その他 ごま・松の実
アーモンド

ビタミンC

青菜
小松菜や大根の葉

林昌子の年表

1978年	1981年	1994年	1997年	2001年	2003年	2007年	2008年	2009年	2011年	2012年	2018年
 <p>群馬県生まれ</p>	 <p>二歳 肥満児として検査受診</p>	 <p>太田女子高等学校入学 ダイエット</p>	 <p>女子栄養大学入学</p>	 <p>公立小学校に補助教員として勤務</p>	 <p>私立高校の食物科に教員として勤務</p>	 <p>女子栄養大学栄養クリニック勤務</p>	 <p>医院にて栄養相談室スタート</p>	 <p>健康冊子「げんき」レシピ&料理作成スタート</p>	 <p>テレビに栄養についてのコメント出演</p>	 <p>ダイエットスープ 出版</p>	 <p>真岡女子高等学校にて模擬授業</p>



主なビタミン・ミネラル一覧表

(監修: 滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科 教授 柴田克己)

毎日の食事でバランスよくとりましょう



ビタミンの種類	主な働き	上限: 推奨値*1 (又は許容上限**) 下段: 許容上限***	推奨量(又は目安量)をひとつの食品で摂取する場合の目安**	補給を特に心がけた方がよい人	成人一日最大服用量**	
脂溶性ビタミン	A レチノール	●皮膚・粘膜を正常に保つ ●暗視力や視力を保つ	900μgRAE** (3000IU***) 2700μgRAE (9000IU)	 	●うす脂で物が見えにくい人 ●肌が乾燥してかさかさする人 ●妊婦・授乳婦*	4000IU
	D カルシフェロール	●カルシウムとリンの吸収を促進する ●骨・歯の形成に役立つ	5.5μg(目安量) (220IU) 100μg (4000IU)	 	●妊婦・授乳婦 ●高齢者 ●骨や歯の弱い人	400IU
	E トコフェロール	●過酸化脂質の生成を抑える ●手足の血液の流れを活発にする ●ホルモンの分泌を円滑にする	6.5mg(目安量)** 900mg**	 	●冷え症の人、肩のこる人 ●生理不順の人 ●高齢者	300mg
	K フィロキノン メナキノン	●血液の凝固性を保持する ●骨・歯の形成に役立つ	150μg(目安量)	 	●内出血しやすい人 ●抗生物質をのんでいる人	フィロキノンとして 50mg (医療用)
水溶性ビタミン	B1 チアミン	●糖質からエネルギーをつくり出すときに役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.4mg	 	●疲れやすい人 ●眼精疲労になりやすい人 ●胃こりや腰痛の人 ●激しい運動をする人	チアミン 塩酸塩の場合 30mg
	B2 リボフラビン	●脂質の代謝に役立つ ●過酸化脂質の分解に役立つ ●皮膚・爪・毛の発育に役立つ	1.6mg	 	●口内炎になりやすい人 ●肌あれが気になる人 ●発育ざかりのお子様	リボフラビンの場合 30mg
	ナイアシン ニコチン酸 ニコチンアミド	●皮膚の機能を保持する ●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立つ	15mgNE**10 85mg**11 350mg**12	 	●お酒をよく飲む人 ●肌あれが気になる人 ●激しい運動をする人	60mg
	B6 ピリドキシン	●たん白質の代謝に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	1.4mg 60mg	 	●肌あれが気になる人 ●口内炎になりやすい人 ●発育ざかりのお子様 ●妊婦	ピリドキシン 塩酸塩の場合 100mg
	B12 コバラミン	●造血機能に役立つ ●神経の機能維持に役立つ	2.4μg	 	●貧血がみえる人 ●野菜だけの食事に偏りがちな人	1500μg
	葉酸 プテロイル グルタミン酸	●たん白質を作るのに役立つ ●正常な赤血球の生成に役立つ	240μg (妊婦 480μg) 1000μg	 	●野菜がらいな人 ●貧血がみえる人 ●妊婦・授乳婦	20mg (医療用)
	パント テン酸	●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ	5mg(目安量)	 	●妊婦・授乳婦	30mg
	ビオチン	●脂質・糖質・たん白質の代謝に役立つ ●皮膚の機能を保持する	50μg(目安量)	 	●肌あれが気になる人 ●生の卵白を毎日たくさん食べる人	0.5mg
	C アスコルビン酸	●メラニン色素の生成を抑える ●コラーゲンの生成に役立つ ●エネルギー産生に関わるカルニチンの生成に役立つ	100mg	 	●しみ・そばかすが気になる人 ●タバコをよく吸う人 ●歯ぐきから血の出やすい人 ●激しい運動をする人	2000mg

*1 推奨量 ほとんどの人が必要量を満たすと考えられる1日当たりの量
*2 目安量 ほとんどの人に不足状態がみられない1日当たりの量(消費量を算定するに十分な科学的根拠が得られない場合に算定される)
*3 許容上限量 ほとんどの人が日常的に摂取しても過剰状態がみられない1日当たりの最大量
*(**1) *2 *3は「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より、30~49歳層の値値を引用
*4 「日本食品標準成分表2010」を基に算出(協力: 女子栄養大学出版部)
*5 「ビタミン主要製剤製造(輸入)承認基準」より

ミネラルの種類	主な働き	上限: 推奨値*1 (又は許容上限**) 下段: 許容上限***	推奨量(又は目安量)をひとつの食品で摂取する場合の目安**	補給を特に心がけた方がよい人
K カリウム	●ナトリウムやカルシウムと共に、神経や筋内の機能を正常に保つ ●細胞内外のミネラルバランスを維持	2500mg**1(目安量)	 	●長期的下痢をした人 ●利尿剤をのんでいる人 ●授乳婦
Ca カルシウム	●骨や歯の形成を促進する ●心臓や筋内の収縮作用を調整する ●神経の刺激に対する過敏性を鎮める	650mg 2500mg	 	●乳製品がらいな人 ●発育ざかりのお子様 ●中高年期の婦人
Mg マグネシウム	●カルシウムと共に心臓および血管の機能を正常に保つ ●骨や歯の形成に役立つ	370mg	 	●激しい運動をする人 ●お酒をよく飲む人 ●高齢者、妊婦
P リン	●筋内の収縮に関与する ●骨や歯の形成を促進する ●核酸の成分となる	1000mg(目安量) 3000mg	 	●魚や肉などの動物性食品をあまり食べない人
Fe 鉄	●赤血球中に存在して、酸素を運ぶ ●体内でエネルギー産生に伴う電子の受け渡しに役立つ	7.5mg 55mg	 	●貧血がみえる人 ●出血のある女性 ●妊婦・授乳婦
Zn 亜鉛	●たん白質や核酸の合成に役立つ ●味覚を正常に保つ	10mg 45mg	 	●お酒をよく飲む人 ●加工食品を多く食べる人
Cu 銅	●過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分 ●鉄の吸収を促進する	1.0mg 10mg	 	●貧血がみえる人 ●授乳婦
Mn マンガン	●糖質・脂質・たん白質の代謝に役立つ ●過酸化脂質の生成を抑える酵素の成分	4mg(目安量) 11mg	 	●胃潰瘍などで胃の手術をした人
I ヨウ素	●甲状腺ホルモンの構成成分となる	130μg 3000μg	 	●魚介類、海藻をあまり食べない人 ●妊婦・授乳婦
Se セレン	●過酸化脂質を分解する酵素の成分	30μg 460μg	 	●加工食品を多く食べる人 ●授乳婦
Cr クロム	●インスリンの働きを高め、糖質の代謝を正常にする	10μg(目安量)	 	●加工食品を多く食べる人
Mo モリブデン	●尿酸の生成に関与する酵素の成分	30μg 550μg	 	●加工食品を多く食べる人

*6 RAE: レチノール活性当量
*7 IU: 国際単位
*8 妊婦3ヵ月以内または妊婦を希望する女性は、医師または薬剤師にご相談ください(妊婦前3ヵ月から妊婦3ヵ月までの間にビタミンAを1日1万単位以上摂取した妊婦から生まれた児に先天異常の割合が上昇したとの報告があるためです)
*9 オートコフェロールについて算定
*10 NE: ナイアシン当量
*11 ニコチン酸の量
*12 ニコチンアミドの量
*13 産妊率別の値から、3000mg/日以上を出現の目標とすべきとされている。また、真塩摂取量は、男性8.0mg/日未満、女性7.0mg/日未満を目標とすべきとされている(12歳以上)。

平成30年国民健康・栄養調査の埼玉県分集計結果

健康増進法に基づき厚生労働省が毎年実施している「国民健康・栄養調査」のうち、埼玉県民の部分を集計しました。平成30年埼玉県の調査実施世帯数は161世帯、調査実施者総数は381人でした。20歳以上の人の結果をみると次のとおりでした。

食塩摂取量の平均は1人1日当たり**10.7g**

○男女別にみると男性11.7g、女性9.6gでした。

野菜摂取量の平均は1人1日当たり**326.4g**

○男女別にみると男性333.1g、女性319.7gでした。年齢階級別に見ると、最も摂取量が少ない年齢階級は、30歳代、女性では20歳代でした。

男性では

ビタミンB₁

賢い食事の工夫

＜賢く食べる準備は買い物から＞

常備しておきたい食品:卵、納豆、豆腐、人参、玉葱、芋類、乳製品、果物など。

瓶詰・缶詰:長期保存可能なので日常とシックデイ、災害時のためにも備えておく。

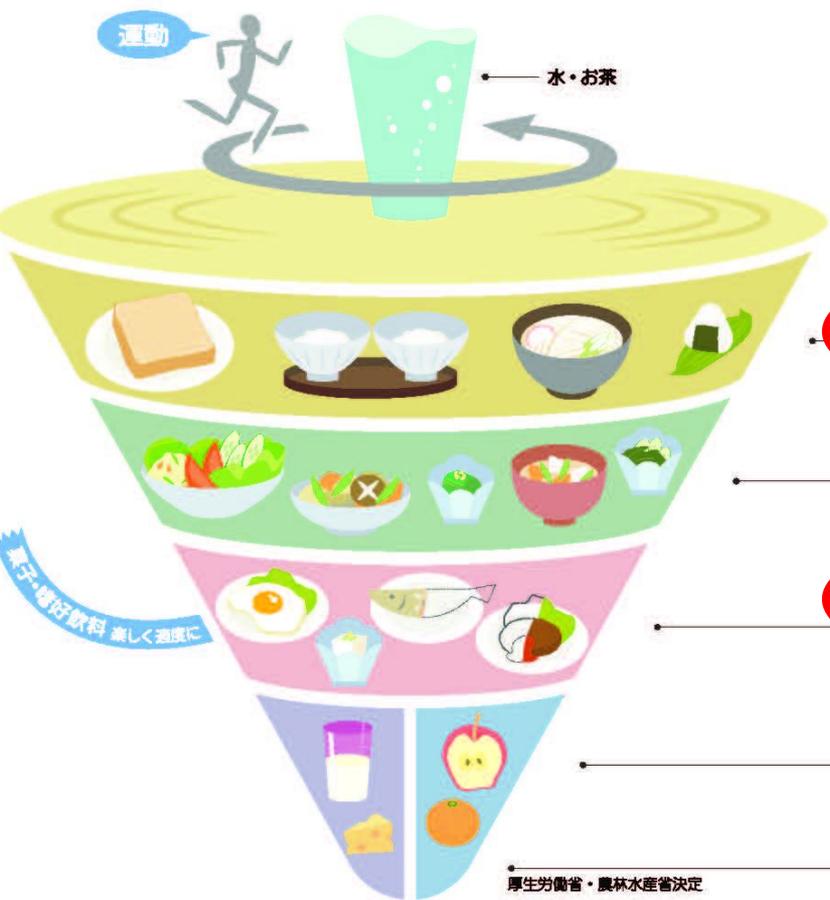
乾物:高野豆腐、切り干し大根、干し椎茸、乾燥わかめ、のりなどは栄養も豊富。

:ドライフルーツ、ごまやクルミなどのナッツもお好みで。

冷凍食品:肉や魚、野菜類などの冷凍素材もおすすめです。

食物繊維

エネルギー



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal(基本形)

5~7 **主食(ごはん、パン、麺)**
2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 **副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)**
2つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 **主菜(肉、魚、卵、大豆料理)**
2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 **牛乳・乳製品**
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 **果物**
2つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

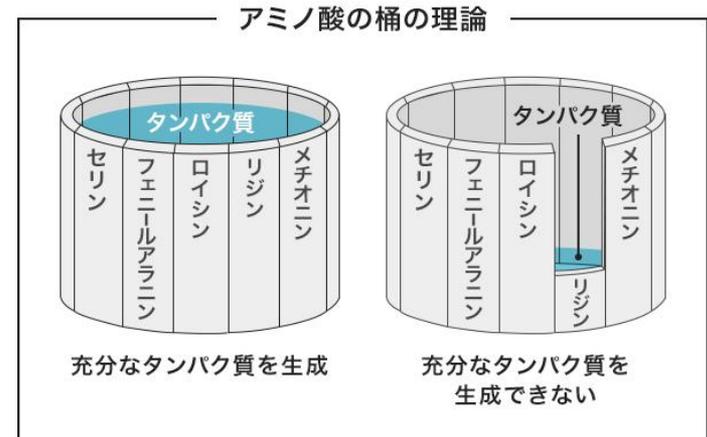
1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

主食・主菜・副菜の食事の利点

- ・アミノ酸の補足効果(筋肉や代謝)
- ・油脂や酢、食物繊維と糖質(血糖値)
- ・ビタミンB群と糖質・脂質・たんぱく質
- ・ビタミンB₁とアリシン(代謝)
- ・葉酸とビタミンB₁₂(血液)
- ・ビタミンCと鉄分(血液)
- ・ビタミンDとカルシウムとビタミンK(骨)
- ・カルシウムとマグネシウム(骨)
- ・ビタミンEとカロテノイド(抗酸化)



3つのお皿の
効果はこのよ
うに多くありま
す



<例外>

- ・体質(遺伝子・酵素の有無・腸内環境)・思考とストレス
- ・環境(生活リズム・衣食住)・・・栄養・運動・喫煙・飲酒

ビタミンB₁

賢い食事のポイント

「朝食で、いきいきとした1日を始めましょう」

「主食、主菜、副菜」を基本にバランスのよい食事を心掛けましょう。

○調理方法は煮る、茹でる、蒸す、生がおすすめ

⇒ (揚げる < 焼く < 煮る・茹でる・蒸す・生)

○代謝に必須のビタミン、体をつくるミネラル、食物繊維に注目！

○発酵食品(みそ・しょうゆ・甘酒・豆乳ヨーグルト・ぬか漬け等)と腸内環境

○適度に噛む・ブクブク&ガラガラ・お口の体操・歯の治療

○毎日の食事と特別な日の食事「コントロール&楽しく、美味しく食事をいただく♪」

食物繊維

エネルギー

朝食におすすめ「主菜+副菜」



朝食に「主食+主菜」納豆丼

ごまやのり
かつお節
もずく酢+



主菜

副菜

主食

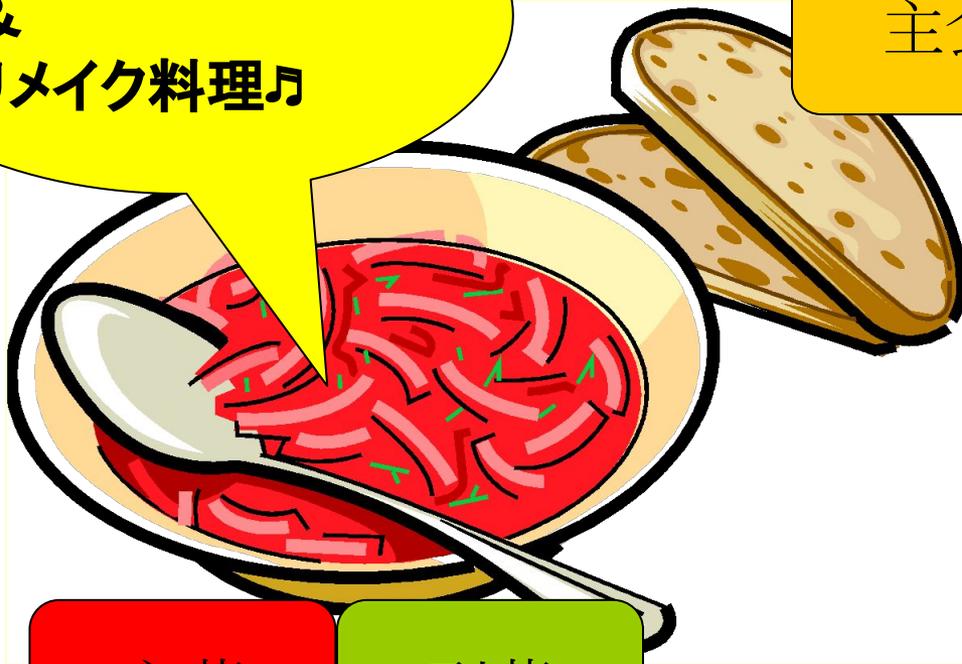


©DESIGNALIKE

乳製品

冬に温かい「主菜+副菜」スープ

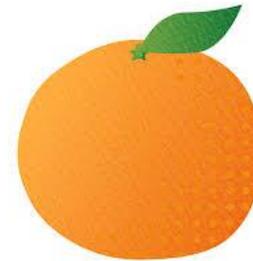
汁物の作り置き
&
リメイク料理♪



主食

主菜

副菜



果物



乳製品

ひと品で「主食+主菜+副菜」



主食

主菜

副菜



果物



乳製品

食事(栄養)はなぜ大切？

「いつ、何をどれだけ食べる？」

- ・食事はエネルギー源
- ・食事は体をつくる
- ・食事は体の調子を整える

- * 楽しみ(美味しさ・季節感・共食)
- * フレイル予防
- * 生活習慣病や現代の栄養失調の改善
- * 8020運動・お口のフレイル予防体操
- * 歯の治療と血糖値の関係



栄養バランスのよい食事

「主食・主菜・副菜」の定食イメージを持とう♪



副菜:主にビタミンミネラル・食物繊維



主菜:主にたんぱく質・脂質



主食:主に炭水化物

ごはんや野菜にもたんぱく質があるよ!

