

## 健康で元気に過ごすために



健全な食生活は、適正体重の維持や生活習慣病予防だけでなく、QOL（生活の質）の向上や充実した生活にもつながります。また、医療費などの面では社会への負担を減らすというメリットもあります。一人ひとりのライフステージやライフスタイルにあわせて取り組んでみましょう。

### 〈1日3回の食事リズム〉

1日3回食えることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を摂取するだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。欠食が習慣化し不規則な食生活が続くと、太りやすい体質になります。また、幼児期や学童期の子どもは胃腸が小さいため、三度の食事では補いきれないエネルギーや栄養素補給のための補食（おやつ）が必要です。おにぎりなどの軽食や、果物や牛乳・乳製品を中心にとりましょう。



### 〈栄養バランスの整った食事〉

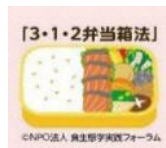
主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけると、自然と栄養バランスが整います。献立を考える時や外食でメニューを選ぶ時に、「主食・主菜・副菜」がそろっているか確認しましょう。基本形を覚えたら、様々な料理に応用できます。



### 〈自分に合った食事量とバランスを知る！「3・1・2弁当箱法」〉

3・1・2弁当箱法は、「1食に何をどれだけ食べたらよいか」について、わかりやすく学べて実践できるよう作られた方法です。

- ① 性別や年代ごとにあった大きさの弁当箱を選ぶ  
(例：30歳代女性なら650ml)
- ② 主食・主菜・副菜を「3・1・2」の割合で詰める  
⇒適量で栄養バランスの良い食事に！



詳細はこちら（NPO法人食生態学実践フォーラムウェブサイト）→

### 〈適正体重を知ろう〉

自分の適正体重を知り、維持していくことが健康づくりには大切です。太りすぎるとメタボリックシンドロームや生活習慣病、やせすぎると低栄養のリスクが高まります。日頃から体重計に乗る習慣をつけましょう。  
(※身長と体重のバランスの目安となるBMIについてはP48を参照)



## 〈減塩で生活習慣病予防〉

高血圧などの生活習慣病予防のために、減塩はとても大切です。

成人1人当たりの1日の食塩摂取の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満※ですが、現状は、どの世代でも多くとりすぎています。少しの工夫でおいしく楽しみながら減塩しましょう。

(※日本人の食事摂取基準 2020年版)

## ◆おいしく減塩するポイント



## 〈脂質のとりすぎに気をつける〉

コレステロールや中性脂肪は、身体の正常な状態を維持するために必要なエネルギー源ですが、とりすぎると肥満や脂質異常症の原因となります。

脂質は、種類によって健康に及ぼす影響が異なるので、質と量を考えてとることが大切です。



## ◆食事のポイント

- ①脂質の種類に気をつける
  - ・動物、植物、魚由来の脂質をバランスよくとる
  - ・肉類は脂身の少ない部位を選ぶ
- ②調理方法の工夫をする
  - ・揚げ物、炒め物より焼き物、蒸し物にする
- ③就寝2時間前以降、脂質の多い食事をしないよう気をつける

## 〈健康管理の第一歩！栄養成分表示を健康づくりに役立てる〉

栄養成分表示を見ることで、エネルギーや食塩の量がわかり、じょうずに食品を選ぶことができます。食品を買う時は、栄養成分表示を確認する習慣を身につけ、健康づくりに役立てましょう。



※熱量はエネルギーと表示できます

エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

(出典：消費者庁リーフレット「栄養成分表示を活用しよう①」)

## ○外食と中食（なかしょく）

レストランや飲食店で料理を食べることを「外食」と言い、総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べることを「中食」と言います。ライフスタイルの多様化により、調理の手間がかからず、価格も外食より手頃なことなどから、中食を活用する人が増えています。