

# 家族そろって楽しい食事

## 健康づくりのための食生活

### 1 多様な食品で栄養バランス

● 1日30食品を食べよう

● 主食・主菜・副菜をそろえて

主食 - 穀類  
主菜 - 魚・肉・卵・大豆など  
副菜 - 野菜



### 2 生活に合ったエネルギーを

● 食べすぎに気をつけ肥満予防

● よくからだを動かし、食事内容にゆとりを



### 3 脂肪は量と質を考えて

● 脂肪はとりすぎないように

● 動物性脂肪より植物性油を多めに



### 4 食塩のとりすぎに注意

● 食塩は1日10g以下に

● 調理の工夫でむりなく減塩



### 5 こころのふれあう楽しい食事

● 食卓を家族のふれあう場に

● 家庭の味、手づくりのこころを大切に



# エネルギーと食事

知っていますか。あなたのエネルギー所要量  
 日常生活活動に見合ったエネルギーをとりましょう。

年齢 (歳)	身長 (cm)		体重 (kg)		I: 軽い生活 エネルギー (kcal)		II: 中等度の生活 エネルギー (kcal)		III: やや重い生活 エネルギー (kcal)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
20~29	171.1	157.7	64.00	51.83	2,250	1,800	2,550	2,000	3,050	2,400
30~39	169.8	156.7	65.48	54.09	2,200	1,750	2,500	2,000	2,950	2,350
40~49	167.8	154.6	65.10	55.14	2,150	1,700	2,400	1,950	2,850	2,300
50~59	164.2	151.9	61.93	54.13	2,000	1,650	2,250	1,850	2,700	2,200
60~64	162.1	149.8	59.41	52.49	1,850	1,550	2,100	1,750	2,450	2,050



表の数値を基準に身長の高い人は多めに、  
 低い人は少なめのエネルギーにします。

	(kcal)
付加	妊娠前半期 +150
付加	妊娠後半期 +350
付加	授乳期 +700

資料: 日本人の栄養所要量

## 30食品を使った、2,000キロカロリーの1日献立例

### 6つの基礎食品群

#### 朝食(690Kcal)



ごはん	茶わん(大)	140g
みそ汁	みそ	15g
	とうふ	50g
	わかめ	2g
	だし	少々
卵	焼	60g (1コ)
	さとう	6g
	油	5g
みぞれあえ	大根	50g
	えだまめ	50g
おひたし	ほうれん草	70g
	花かつお	少々
果物	ぶどう	80g
牛乳		200g

#### 昼食(670Kcal)



ごはん	茶わん(大)	140g
スープ	青み	少々
焼肉盛合	豚肉	70g
	人参	30g
	アスパラ	40g
	レタス	15g
	油	10g
	ケチャップ	10g
空揚げ	茄子	80g
(しょうが醤油)	ししとう	30g
	油	5g
黄金煮	さつまいも	80g
	さとう	10g
果物	オレンジ	80g

#### 夕食(640Kcal)



ごはん	茶わん(大)	140g
照焼	はまち	70g
	生姜	10g
サラダ	かまぼこ	30g
	胡瓜	40g
	レーズン	10g
	マヨネーズ	5g
ごま煮込	ささみ	50g
	いんげん	40g
	ごま	2g
	みそ	10g
	さとう	6g
果物	りんご	80g
すまし	青み、切ふ	少々
つけもの	胡瓜、大根	少々

※ごはん茶わん(大)1杯・140gが200キロカロリーです。  
 1杯分多くとると、2,200キロカロリーの献立例に、  
 1杯分少なくとると1,800キロカロリーの献立例になります。

1日の栄養量 総熱量2,000Kcal たんぱく質90g 脂質67g 糖質260g 塩分10g

# エネルギーと運動

## 毎日の生活に運動を



50歳代の専業主婦のエネルギー所要量は  
1600キロカロリー程度です

※日本人のエネルギー摂取量は全国平均  
で所要量を10%近く上回っており、  
運動不足の傾向と相まって、エネルギ  
ー過剰摂取の傾向にあります。

毎日100~200キロカロリー  
程度の運動をしましょう

- 体力の低下や肥満を防ぎ  
健康の維持・増進に役立つ
- 食事内容にもゆとりができる



## 100キロカロリーを消費する運動の目安

バレーボール(バス程度)

男28分 女36分



テニス

男16分 女20分



ジョギング(140m/分)

男14分 女17分



ゲートボール

男47分 女50分



なわとび(60~70回/分)

男12分 女15分



散歩(40~60m/分)

男38分 女48分



# コレステロールと健康

コレステロールは健康の維持・増進に必要な脂質です

## コレステロールの役割

- 1 細胞膜の構成成分
- 2 性ホルモンの原料  
(男性らしく・女性らしくする)
- 3 副腎皮質ホルモンの原料  
(体の新陳代謝を促す)
- 4 胆汁酸の材料となる  
(脂肪の消化・吸収を助ける)

体に大切なコレステロール  
しかし  
これが血液の中で多くなりすぎると

- 成人で200～230mg/dl(血液1デシリットル中に200～230ミリグラム)以上が多すぎると不安です。
- 血清コレステロール値が低くすぎても脳卒中のひきかえになります。

コレステロール等が血液中に増える

高脂血症

動脈硬化

心臓病(心筋梗塞・狭心症)  
脳軟化症(脳梗塞)など

## 善いコレステロールと悪いコレステロール

悪いコレステロール  
(LDL・VLDLコレステロール)

血管壁(動脈壁)などにたまり、  
動脈硬化の原因になる



善いコレステロール  
(HDLコレステロール)

悪いコレステロールを肝臓に  
運び体外に排泄する

## コレステロールを正常値に保つポイント

- 1 植物性の油を毎日欠かさず  
植物性油はリノール酸などを多く含み、HDLコレステロールを増やし、LDLコレステロールを減らします。



- 2 適度な運動をする  
適度な運動はHDLコレステロールを増やします。



- 3 食物繊維を欠かさず  
繊維は小腸でのコレステロールの吸収を妨げる働きがあります。



- 4 動物性脂肪のとりすぎを防ぐ  
動物性脂肪は飽和脂肪酸、コレステロールが多いので注意/  
肉はロース・バラよりヒレ肉を/  
バターよりマーガリンに  
魚をもっと食べるように  
しましょう。



- 5 砂糖類のとりすぎはさける



- 6 喫煙の習慣をやめる  
タバコを吸うとHDLコレステロールが低下します。



# カルシウムと健康

## 日本人はカルシウム不足

国民栄養調査によると日本人のカルシウム摂取量は平均550mgで約10%の不足です。  
また約6割の世帯がカルシウム不足となっています。

### 現代人の生活は

#### ●加工食品のとりすぎ

加工食品は、インスタント食品・ハム・ソーセージ・スナック菓子などの加工食品に多く含まれるリン酸塩のとりすぎはカルシウムの吸収を妨げます。

#### ●運動不足

骨の発達に必要な骨からの刺激がないとカルシウムは使われずにそのまま捨てられてしまう。

#### ●ビタミンDの不足

ビタミンDは、カルシウムの腸内吸収を助けます。イワシ、しらす干し、サンマ等は、カルシウム・ビタミンDが多く、骨づくりにすぐれた食品です。

カルシウムの不足

体の成長が阻害される

骨折、骨粗しょう症、くる病  
リウマチ、骨軟化症になりやすい

丈夫な歯や骨ができない

疲れやすく無気力になる

神経質・神経過敏となり  
イライラして怒りやすくなる

## カルシウムを多く含む食品

- 牛乳
- ひじき
- スキムミルク
- しらす干し
- ワカサギ

- 煮干し
- 干しわかめ

- ヨーグルト

- プロセスチーズ

- 切り干し大根
- ごま

- マイワシ
- 干しえび
- しじみ



## カルシウムをしっかりとるポイント

1 牛乳または他の乳製品を  
毎日欠かさずにとる



2 小魚類、海藻類を欠かさずにとる



3 納豆・とうふなど大豆製品をとる



4 砂糖、アルコールは控え目にする!



# 砂糖と食品—2

とりすぎていませんか？甘いもの

角砂糖 1個 (3.6g) 総エネルギー 14kcal



コーヒー牛乳 (200ml)



(角砂糖1個)  
●総エネルギー 108kcal  
●糖質 29.8g  
●しよ糖 15.0g→58kcal  
(角砂糖)



フルーツ牛乳 (200ml)



(角砂糖5個)  
●総エネルギー 104kcal  
●糖質 23.8g  
●しよ糖 20.0g→77kcal  
(角砂糖)



シュークリーム1個 (70g)



(角砂糖2個)  
●総エネルギー 175kcal  
●糖質 15.1g  
●しよ糖 8.4g→30kcal  
(角砂糖)



あんぱん・  
クリームパン1個 (80g)



(角砂糖3個)  
●総エネルギー 213・218kcal  
●糖質 44.2・42.2g  
●しよ糖 23.2g→90kcal  
(角砂糖)



ショートケーキ1個 (100g)



(角砂糖3個)  
●総エネルギー 340kcal  
●糖質 48.3g  
●しよ糖 29.0g→112kcal  
(角砂糖)



マロンラッセ1個 (30g)



(角砂糖4個)  
●総エネルギー 95kcal  
●糖質 23.0g  
●しよ糖 15.9g→62kcal  
(角砂糖)



チョコレート1枚 (40g)

(スイート)



(角砂糖5個)  
●総エネルギー 220kcal  
●糖質 23.8g  
●しよ糖 20.0g→77kcal  
(角砂糖)



キャラメル4粒 (20g)

(ハードタイプ)



(角砂糖2個)  
●総エネルギー 85kcal  
●糖質 15.1g  
●しよ糖 12.4g→48kcal  
(角砂糖)



ホットケーキ2枚 (120g)



(角砂糖7個)  
●総エネルギー 296kcal  
●糖質 61.3g  
●しよ糖 29.4g→102kcal  
(角砂糖)



大福もち1個 (70g)



(角砂糖2個)  
●総エネルギー 165kcal  
●糖質 36.7g  
●しよ糖 11.2g→43kcal  
(角砂糖)



アップルパイ1個 (80g)



(角砂糖3個)  
●総エネルギー 254kcal  
●糖質 29.2g  
●しよ糖 12.8g→50kcal  
(角砂糖)

練りようかん1切れ (50g)



(角砂糖7個)  
●総エネルギー 148kcal  
●糖質 34.9g  
●しよ糖 27.5g→100kcal  
(角砂糖)



# 砂糖と食品—1

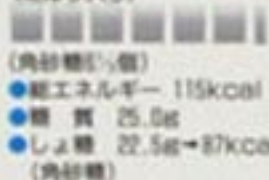
## こんなに砂糖が入ってます

砂糖のとりすぎは、エネルギーのとりすぎとなり、体内では中性脂肪に変わり、肥満をきたします。更には高脂血症、動脈硬化、糖尿病など、成人病のひき金となります。また歯みがきを十分にしないとむし歯の原因にもなりますので、程々にとりたいものです。

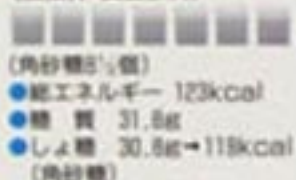
## 角砂糖1個(3.6g)総エネルギー14kcal



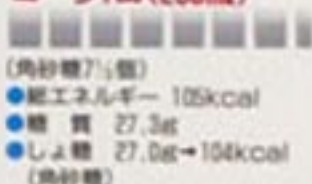
缶入コーヒー1缶(250ml)  
(ミルク入り)



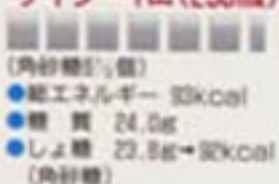
ジュース1缶(250ml)  
(無果汁・炭酸飲料)



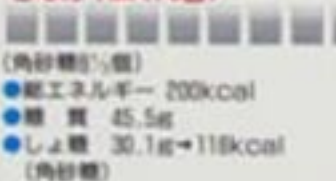
コーラ1缶(250ml)



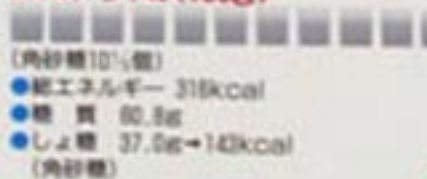
サイダー1缶(250ml)



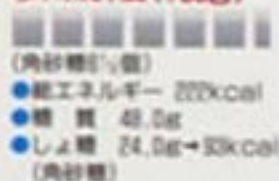
もなか1個(70g)



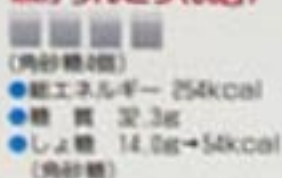
カステラ1切(100g)



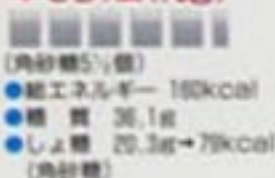
今川焼1個(100g)



風かりんとう(50g)



草もち1個(70g)



どら焼1個(70g)

