# 栄養編

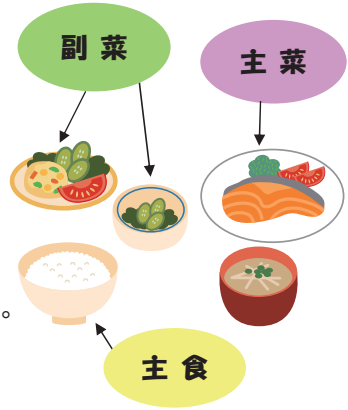





- 食事のきほん
- ６つの基礎食品からバランスよく食べましょう
- エネルギー摂取量の目安
- 主食の目安
- 主菜の目安
- 副菜の目安
- 野菜の効果
- 果物の目安
- 調味料の目安（１日）
- 減塩のポイント、含まれる塩分量
- 含まれる「あぶら」、尿をアルカリ化・酸性化させる食品
- 栄養素が血糖に変わる速度
- 飲み物
- アルコール
- おやつに含まれる砂糖・脂質の量
- 栄養成分表示をみましょう、外食時のメニューの選び方

# 食事のきほん

## ～ 生活習慣病予防のために～




**①自分にあった適正エネルギー量にしましょう。**

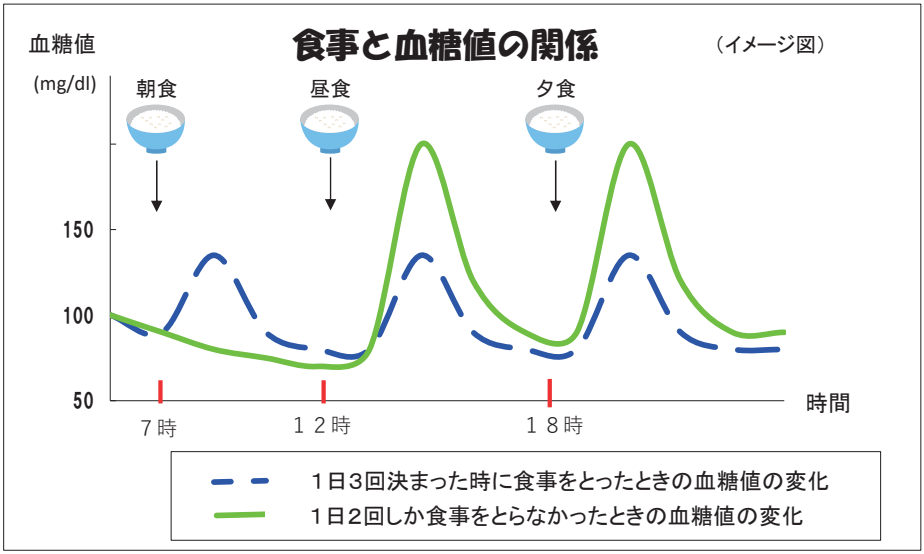
自分の体重の変化や身体活動にあった
食事量にしましょう。

**②必要な栄養素をバランスよく食べましょう。**

摂取食品が偏ると、栄養のバランスが悪くなります。
主食・主菜・副菜がそろうようにしましょう。

**③1日3食規則正しく食べましょう。**

食事は規則正しくとり、よく噛んでゆっくり食べることで、血糖値が上がりにくくなります。1日に朝昼夕の3食を均等な量に配分しましょう。
食習慣が乱れると、すい臓が疲れてインスリンの分泌量も減り、糖尿病の危険性が高まります。

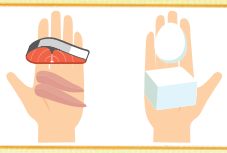
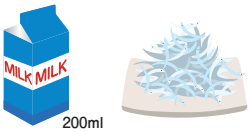



1日3回、規則的に食事をとれば、血糖値が安定し、肥満・糖尿病などの生活習慣病の危険性は下がります。

# 6つの基礎食品からバランスよく食べましょう

栄養素を過不足なくとるために、6つの基礎食品からまんべんなく組み合わせて食べましょう。

## 6つの基礎食品

| 食品群 | | 主な栄養素 | 食品と1日の目安 |
|---|---|---|---|
| 1群 | からだをつくる | たんぱく質 |  魚 片手のひら1/2<br>肉 片手のひら1/2<br>卵 1個<br>豆腐 1／4丁 |
| 2群 | からだをつくる | カルシウム |   200ml<br>牛乳 1本<br>小魚 大さじ1<br>海草（干） 大さじ1~2 |
| 3群 | からだの調子を整える | カロテン（ビタミンA）食物繊維 | 緑黄色野菜<br>（にんじん、青菜など）<br> 両手1杯分 |
| 4群 | からだの調子を整える | ビタミンC 食物繊維 |  両手2杯分<br>その他の野菜（キャベツ、きゅうりなど）<br> 果物 |
| 5群 | 働く力や体温となる | 炭水化物 |  穀類（ごはん、パン、めん類など）<br> いも類（中1個） |
| 6群 | 働く力や体温となる | 脂質 |  <br>油脂類（植物油、バターなど）<br>大さじ1~2 |
| その他 | | 食物繊維 | <br>きのこ類 こんにゃく<br>野菜と組み合わせて食べましょう |

# エネルギー摂取量の目安

1日のエネルギー摂取量は、体格や生活活動量などにより違います。
自分に適した量を理解して、食事をとるように心がけることが肥満、
生活習慣病を予防します。

## 1日のエネルギー摂取量の目安

目標体重(kg) × エネルギー係数(25～35kcal/kg)

からだ編
P21 参照



**エネルギー係数(kcal/kg)**

| | |
|---|---|
| ・軽め(主として座位の静的活動) | 25～30 |
| ・中程度(座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む) | 30～35 |
| ・重い(主として力仕事、活発な運動習慣) | 35以上 |

## 自分のエネルギー量を計算してみましょう

① 1日のエネルギー量

| 目標体重 kg | × | エネルギー係数 kcal/kg | = | 1日のエネルギー量 kcal/日 |
|---|---|---|---|---|

② 1食あたりのエネルギー量

| 1日のエネルギー量 kcal/日 | ÷ | 3食 | = | 1食のエネルギー量 kcal |
|---|---|---|---|---|

**※1食の目安量を覚えておくと、外食時やお弁当などを買う時、適量の食事を選ぶ参考になります。**

**体重を減らしたいときの計算方法**

目標 [ kg ] 減らす

[ kg ] × 7000kcal = [ kcal ] ÷ [ 日 ] = [ kcal ] ／ 日

(1日に減らすカロリーの目安)

# 主食の目安

**主食とは**　ごはん・パン・めん類
（主なエネルギー源　働く力や体温のもと）

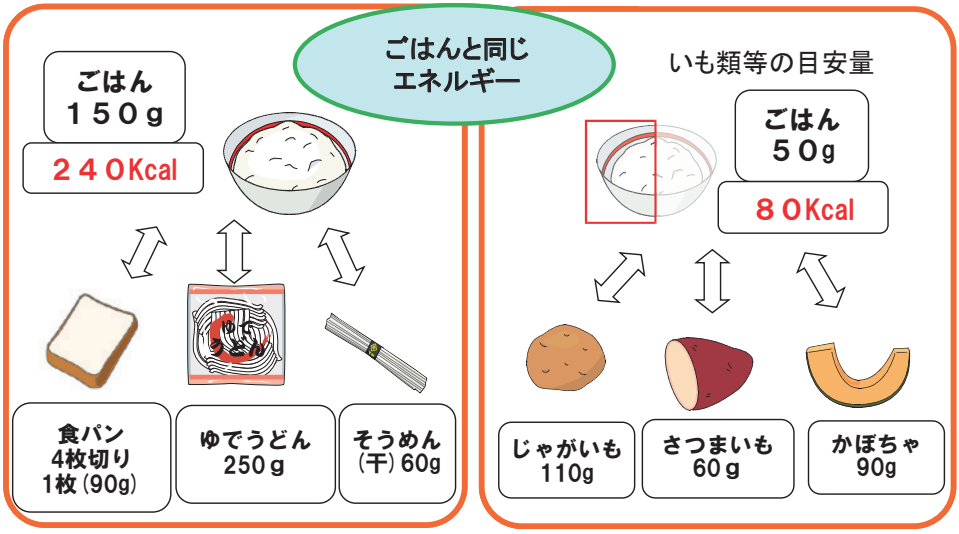
## ～身長・エネルギー別ごはん　1食分の目安量～

| 身長(cm) | 1日のエネルギー(kcal) | ごはん(1食分) g |
|---|---|---|
| 135 | 1200 | 100～120 |
| 140 | 1300 | 110～130 |
| ↓ | 1400 | 120～140 |
| 150 | 1500 | 130～150 |
| ↓ | 1600 | 140～160 |
| 160 | 1700 | 160～170 |
| ↓ | 1800 | 170～180 |
| 170 | 1900 | 180～190 |
| ↓ | 2000 | 190～200 |

※中程度の活動量の目安

※体格・活動量によって個人差があります。

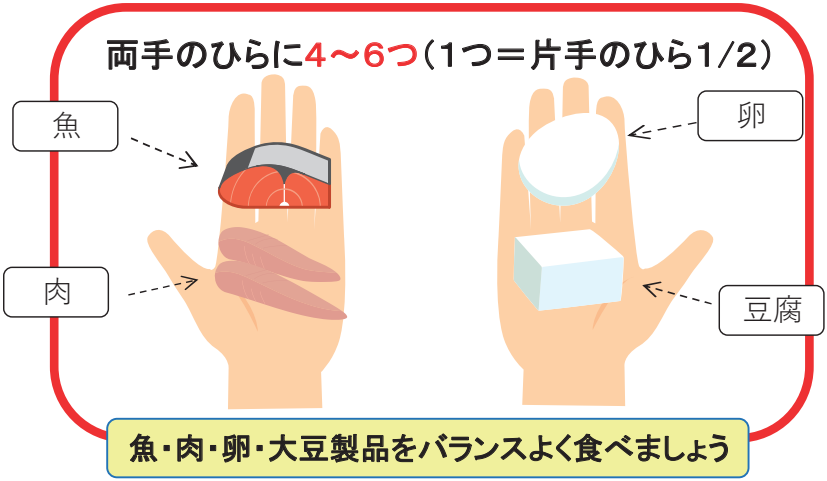
※1合＝米150ｇ
炊飯すると約320ｇ



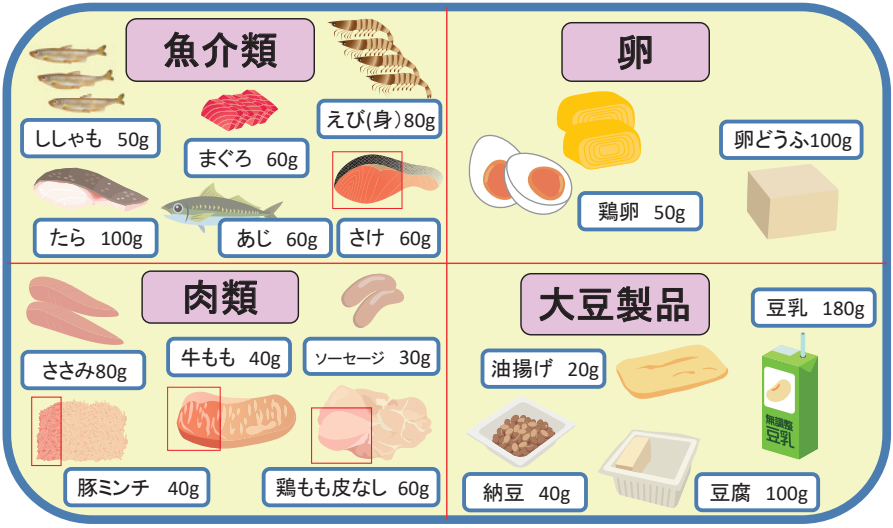
# 主菜の目安

**主菜とは**　魚・肉・卵・大豆製品中心の料理
（主なたんぱく質源　からだをつくるもと）

## ～1日のたんぱく質量の目安～




## １つ分の目安



# 副菜の目安

**副菜とは**　野菜中心の料理
（主なビタミン・ミネラル・食物繊維源
からだの調子を整える）

**～1日両手3杯以上(350g以上)を目標に～**



緑黄色野菜
両手1杯（120g以上）



その他の野菜
両手2杯（230g以上）

毎食両手1杯以上とりましょう。⇒1食に2皿程度食べましょう。
（1皿≒70gの野菜）

※1日の目標量350g以上の中に、いも類、豆類、海藻類及びきのこ類の分量は含まれません。

野菜料理の例
お浸し
サラダ
煮物など



## 野菜の効果

① 満腹感を高める
② 食後血糖値の上昇を抑制する
③ LDLコレステロールの吸収を抑制する
④ 血管の傷みを修復する
⑤ 血管の老化を防ぐ（抗酸化）
⑥ 免疫力アップ（がん予防）
⑦ 排便を促す

| 食物繊維の目標量(g/日) | |
|---|---|
| 成人男性 | 成人女性 |
| 20～22以上 | 18以上 |

＊65歳以上：男性 20～21以上　女性 17～18以上

○ 食物繊維の多い食品

(100g中)　(大さじ1)

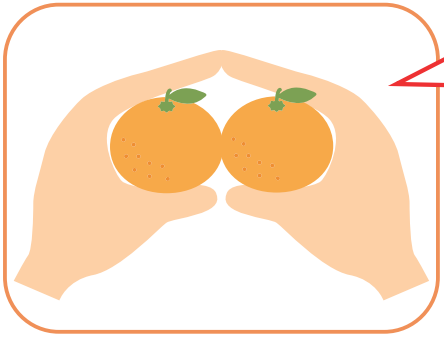


| おから | ゴボウ | オクラ | ブロッコリー | えのきだけ | ゆでそば | 玄米 | ひじき |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 食物繊維 | | | | | | | |
| 11.5(g) | 5.7 | 5.0 | 5.1 | 3.9 | 2.9 | 1.4 | 1.6 |

穀類、野菜、海藻、きのこ、芋、豆などに食物繊維が多く含まれています。
野菜を1日に350g以上摂取するとともに多種類の食品を組み合わせることで、
食物繊維の目標量となります。バランスよく摂取するようにしましょう。

# 果物の目安

果物の摂りすぎに注意しましょう。糖分が多く含まれるため、食べ過ぎは、血糖や中性脂肪の上昇につながります。適量を守り、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維をとりましょう。



**1日の適量は**
**親指と人指し指で囲める量**

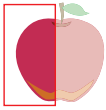
下記の果物は、各々で1日分です。
組み合わせる場合には・・・
例)「みかん1個＋りんご1／4個」になります。



## ～ 1日の適量 ～



みかん 中2個
(200g)



りんご 1/2個
(200g)



バナナ 1本
(200g)



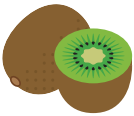
いちご 15個
(250g)



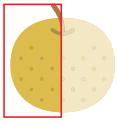
ぶどう 1房
(150g)



柿 1個
(150g)



キウイ 1.5個
(150g)



なし 1/2個
(200g)



すいか 1/12切れ
(200g)

# 調味料の目安(1日)

## 塩　分

・男性 → 7.5g 未満
・女性 → 6.5g 未満

＊高血圧予防と治療
→6 g 未満

しょうゆ (大さじ1)
＝ 塩分 3 g

## 砂　糖

・成　人 → 10g未満
＊血糖値高め、
糖尿病の人
→ 6g 以下

砂糖 (大さじ1) ＝ 9 g

## 脂　質

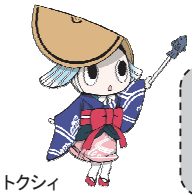
・成　人 → 大さじ
1～2杯

油(大さじ1)＝12g
＝バター　大さじ1
＝マヨネーズ　大さじ1

# 減塩のポイント

**～1日の塩分目標量～**

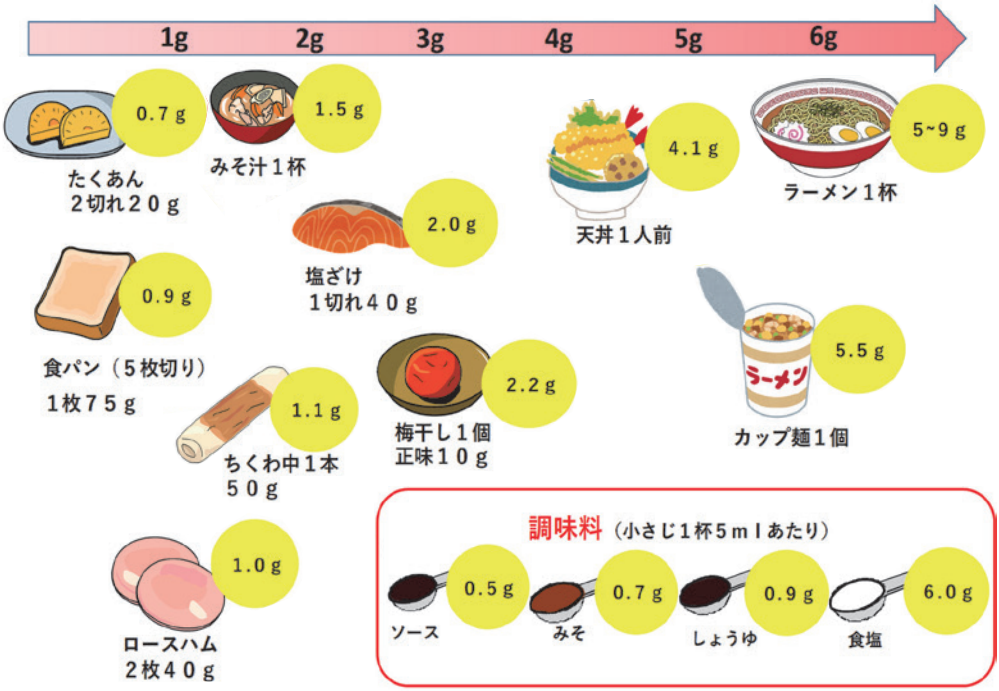
| | |
|---|---|
| 男性 | 7.5g未満 |
| 女性 | 6.5g未満 |
| 高血圧の人 | 6g未満 |




塩分の過剰摂取は、「高血圧」の原因になります。
塩分は、食材や料理、調味料などに含まれるため、とりすぎないように気をつけましょう。

- ●新鮮な食材を使用し、天然のだしを利用しましょう
- ●しそやしょうがなどの香り、レモンやすだちなどの酸味を上手に活かしましょう
- ●しょうゆやソースは料理にかけずに、小皿にとって、つけて使いましょう
- ●練り製品や加工肉のとりすぎに注意しましょう
- ●めん類の汁はできるだけ残しましょう

# 含まれる塩分量



## すべての食品は質と量がポイント！！

食品には、さまざまな栄養素が含まれています。食品をどんどん足し算して取り入れるのではなく、足し算、引き算を上手にして、
自分にあった適量を食べましょう。

## 含まれる「あぶら」

**LDLコレステロール、中性脂肪の合成を促進**

**＜乳脂肪＞**
バター、生クリーム、牛乳、ヨーグルト、チーズなど





**＜脂身の多い肉＞**
豚・牛バラ肉、ラードなど




**＜加工された肉＞**
ベーコン、ソーセージなど




**飽和脂肪酸**

**LDLコレステロール、中性脂肪の合成を抑制**

**＜EPA, DHAが多い魚＞**
ぶり、さんま、いわし、さばなど




**＜大豆製品＞**
豆腐、納豆など




**＜植物油＞**
ごま油、大豆油など



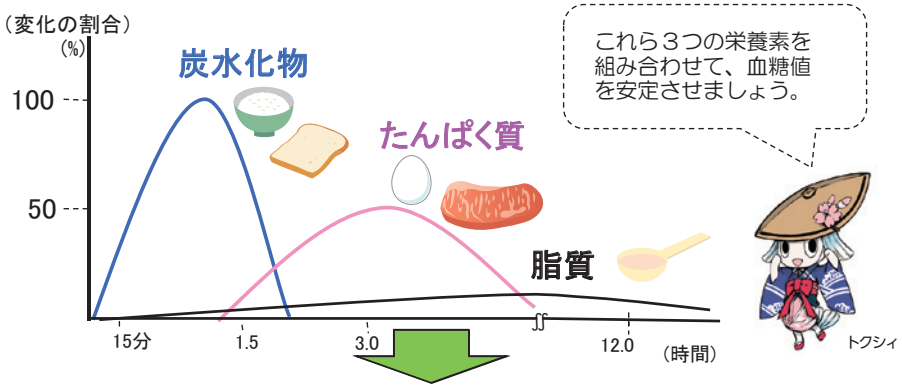

**不飽和脂肪酸**

## 尿をアルカリ化・酸性化させる食品

| 尿アルカリ化食品 | アルカリ度 | 尿酸性化食品 | 酸度 |
|---|---|---|---|
| ひじき・わかめ・こんぶ<br>干ししいたけ・大豆<br>ほうれん草・ごぼう<br>さつまいも・にんじん<br>バナナ・さといも<br>キャベツ・メロン<br>だいこん・かぶ・なす<br>じゃがいも・グレープフルーツ<br>アスパラガス<br>牛乳・豆腐 | 高い<br>↕<br>低い | 卵・豚肉・さば<br>牛肉・あおやぎ・あさり<br>鶏肉・かつお・ほたてがい<br>精白米・ぶり・まぐろ<br>さんま・あじ・かます<br>いわし・かれい<br>あなご・しばエビ<br>さわら・大正エビ | 高い<br>↕<br>低い |

# 栄養素が血糖に変わる速度

食べた栄養素によって、血糖値の上がり方に差があります。

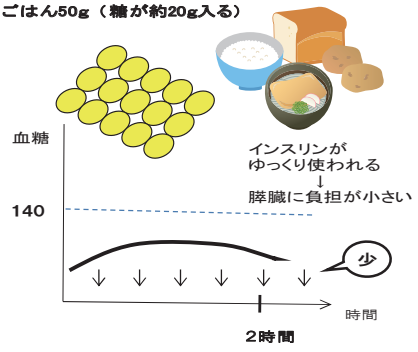



- **炭水化物　‥ 消化・吸収が速く、他の栄養素と比べて最も速く大きく食後血糖を上昇させます。**
- **たんぱく質　‥ 50～60%がブドウ糖にかわります。ゆっくりブドウ糖にかわるので、食後4～12時間で血糖が上昇する事があります。**
- **脂質　‥ 約10%がブドウ糖にかわります。消化に時間がかかるので、食後3～5時間で血糖が上昇し、高い状態が続く事があります。**

炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられます。
糖質には**多糖類**と**単糖類**があり、消化吸収時間にちがいがあります。

**多糖類**
（ごはんなどのでんぷん類）

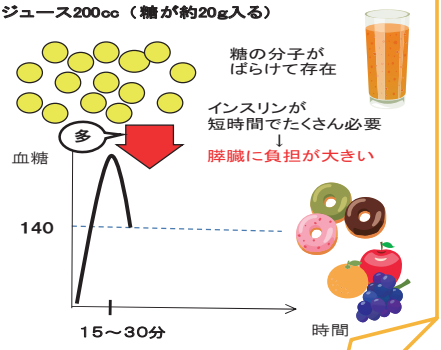
**ごはん50g（糖が約20g入る）**




ゆっくり吸収され、血糖値はなだらかに上がる。
吸収された糖は、活動エネルギーとして消費される。

**単糖類**
（菓子・果物・ジュースなど）

**ジュース200cc（糖が約20g入る）**




急激に吸収された糖は中性脂肪になりやすい。

# 飲み物

飲み物には、糖分を多く含むものがあります。これらは、吸収の速い糖を含むため、血糖コントロールを悪くします。
知らない間に糖分やエネルギーの取りすぎにならないよう、注意しましょう。

| 飲料の種類 | 1本(ml) | 糖質(g) | エネルギー(kcal) | 濃縮還元ジュース | 200 | 20.7 | 91 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 炭酸飲料 | 500 | 57 | 230 | 野菜ジュース | 200 | 14.8 | 200 |
| スポーツ飲料 | 500 | 31 | 125 | 乳酸菌飲料 | 65 | 11.5 | 50 |
| ミルクティー | 500 | 39 | 185 | 栄養ドリンク | 100 | 19 | 70 |
| コーヒー微糖 | 185 | 7.8 | 33 | お茶・水 | | 0 | 0 |

# アルコール

普段の飲酒量を確認してみましょう
「アルコールウォッチ」

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。
一人一人がアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

厚生労働省HP

**生活習慣病のリスクを高める飲酒量**
**(1日当たりの純アルコール量)**

男性：40g以上
女性：20g以上

＊65歳以上の高齢者や高血圧などの持病がある方においては、より少量の飲酒が適当

**アルコールによる主な健康障害**

- 脳萎縮、認知症、脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)
- 口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、(女性の)乳がん
- 食道炎、胃炎、下痢、低栄養
- 貧血、免疫機能低下(風邪をひきやすくなる)
- 狭心症、心筋梗塞、不整脈
- 肺炎
- 二日酔い
- 肝機能障害、肝硬変、膵炎
- インポテンツ
- 骨粗鬆症、骨折
- うつ病、パニック発作、アルコール依存症
- 末梢神経障害(特に足のしびれ)
- 脂質異常症、高尿酸血症、高血圧、糖尿病
- 胎児アルコール症候群(妊娠中のアルコール摂取による胎児の発育障害)

| アルコール | | 純アルコール量 20g の酒量 | | 糖分 |
|---|---|---|---|---|
| 日本酒 | (15度) | 1合(180ml) | 約200kcal | 6.5g(180ml) |
| ビール | (5%) | 1缶(500ml) | 約200kcal | 15.5g(500ml) |
| 焼酎 | (25度) | 1/2合(90ml) | 約130kcal | 0g |
| ワイン | (12%) | グラス2杯(200ml) | 赤 約135kcal | 赤 3g(200ml) |
| | | | 白 約150kcal | 白 4g(200ml) |
| ウィスキー | (40%) | シングル2杯(60ml) | 約140kcal | 0g |
| 缶チューハイ | (5%) | 1缶(500ml) | 約240kcal | 24g(500ml) |
| | (7%) | 1缶(350ml) | 約250kcal | 28g(350ml) |

# おやつに含まれる砂糖・脂質の量

〈240kcal＝ごはん150gと同じ〉

砂糖　スティックシュガー1本=3ｇ　大さじ1杯=９ｇ

脂質　大さじ1杯=12ｇ　小さじ1杯=4ｇ



**チョコレート：12かけ**



砂糖：24ｇ
脂質：20ｇ
139kcal

**ポテトチップス：40 枚**




砂糖：0ｇ
脂質：22ｇ
塩分：0.6
325kcal

**ショートケーキ：1個　（100g）**



砂糖：30ｇ
脂質：14ｇ
314kcal

**あんぱん：1個　（120g）**



砂糖：34ｇ
脂質：6ｇ
塩分：0.8ｇ
310kcal

**どら焼き：1個　（80g）**




砂糖：29ｇ
脂質：1.6ｇ
225kcal

**クッキー：3枚　（30g）**



砂糖：10ｇ
脂質：5ｇ
140kcal

**シュークリーム1個：（60g）**



砂糖：7ｇ
脂質：8ｇ
137kcal

**アイスクリーム：（90g）**



砂糖：15ｇ
脂質：7ｇ
178kcal

※氷菓子90gは砂糖：14.5g、脂質：0g

**カステラ：1切　（50g）**



砂糖：19ｇ
脂質：2ｇ
156kcal

**クリームパン：1個　（100g）**



砂糖：28ｇ
脂質：12ｇ
塩分：0.8ｇ
286kcal

**大福もち：1個　（60g）**



砂糖：10ｇ
脂質：0ｇ
134kcal

**しょうゆせんべい：1枚**



砂糖：0ｇ
脂質：0.2ｇ
63kcal

# 栄養成分表示をみましょう

市販されている製品の容器や包装に表示されている栄養成分表示を
見る習慣をつけましょう。

商品により100mlや1食当たりの表示があります。
内容量を確認しましょう。

| 栄養成分表示（100ml当たり） | |
|---|---|
| エネルギー | … 19kcal |
| たんぱく質 | … 0g |
| 脂質 | … 0g |
| 炭水化物 | … 5.0g |
| 食塩相当量 | … 0.1g |

商品により「Na」表示のものがあります。
食塩量に換算するためには‥
Na（mg）×２．５４÷１０００⇒食塩（g）

栄養成分が「無」、「少ない」などを意味する表示を強調表示といいます。
下記の基準を満たせば、表示できます。



シュガーレス!!

| 表示 | 無 ゼロ ノン レス フリー | 少 ライト 控えめ 低 オフ ダイエット | |
|---|---|---|---|
| 容量 | 「100g」/「100ml」 | 100g | 100ml |
| 熱量 | 5kcal 未満 | 40kcal 未満 | 20kcal 未満 |
| 脂質 | 0.5g 未満 | 3.0g 未満 | 1.5g 未満 |
| 糖質 | 0.5g 未満 | 5.0g 未満 | 2.5g 未満 |

# 外食時のメニューの選び方

**ポイント１**

野菜料理がついている
定食や、セットものを
選びましょう。





トクシィ

**ポイント２**

塩分に気をつけましょう。
麺類のスープは残しましょう。



**ポイント３**

栄養成分表示でエネルギー
等を確認しましょう。