

考える

やってみる

みんなで広げる

ちょうどよいバランスの食生活

仕事や家事・育児、勉強や趣味…

やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。

健康な心と体は、そんな毎日の資源。

「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。

生活スタイルは人それぞれ。

それぞれに、「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。

一緒に考え、実践し、広げてみませんか？

まずはキホン!「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか？
あなたの知識、チェックしてみましょう!

☒ 食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

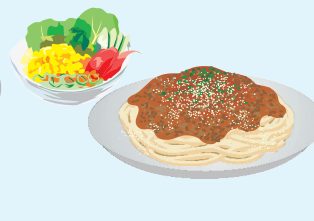
- ☐ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ☐ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ☐ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ☐ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ☐ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ☐ ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ☐ ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



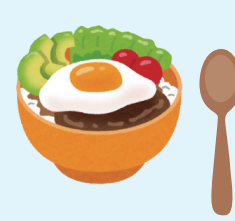
焼き魚定食



チキンスープカレー
+ライス



ミートソーススパゲティ
+サラダ



ロコモコ丼

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物等の供給源となる。

主菜

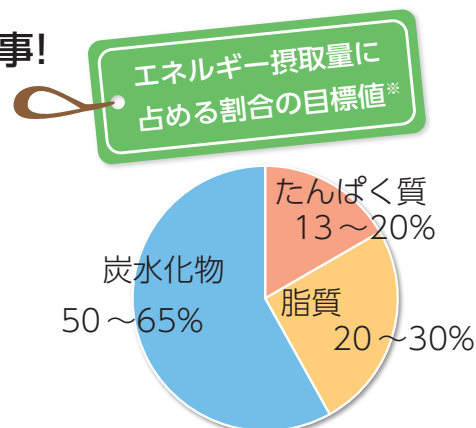
魚や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となる。

副菜

主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

- ✓ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ✓ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ✓ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。

➡✕ たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事!



三大栄養素のバランス

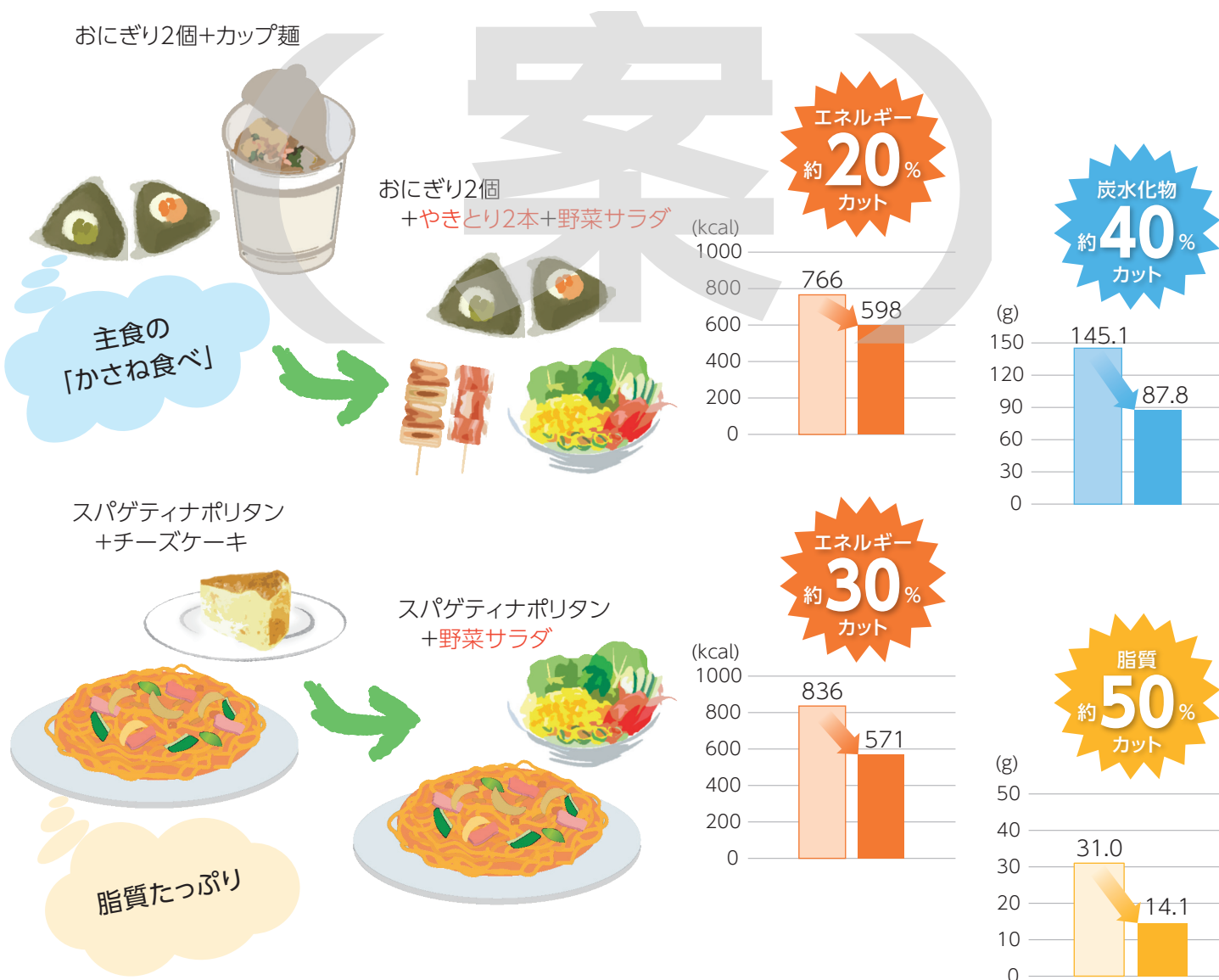
たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素。
バランスよく摂取することが大切です。
野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。

● 1g当たりのエネルギー産生量
たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcal

こんな食べ方、していませんか?

※20~39歳男女の目標
資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも?
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう!
パッケージの栄養成分表示を活用するのもよいでしょう。



※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」を基に算出した値

✓ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。

➡✗ 体重の変化を見れば、分かります。

体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。



「ちょうどよい」体型の目安は？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、**18.5～24.9 (kg/m²)**※です！

この範囲内の人は、そうでない人よりも**病気のリスクが低い**と言われています。

自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

※資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

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

✓ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

➡✗ 痩せすぎは問題あり!また、いわゆる「隠れ肥満」の可能性も…。

Check!

エネルギーはとりすぎも、とらなさすぎも問題です!

やせすぎや、無理な「ダイエット」はとても危険!

骨がもろくなるなど、健康問題のリスクを高めます。

特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも影響があると言われています。

Check!

やせていても「肥満」?

やせている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、いわゆる「**隠れ肥満**」の人がいるといわれています。

必要なエネルギー量が摂取できていない、筋肉の材料になるたんぱく質や、筋肉をつくるために必要な栄養素が不足している可能性があります。

やせていても、偏った食事をしている人は要注意! しっかり食べて、健康的なカラダを目指しましょう。



実は「隠れ肥満」かも…?