

# 6月は食育月間

毎月19日は、食育の日



食生活で、  
未来の自分に

健

康

投

資

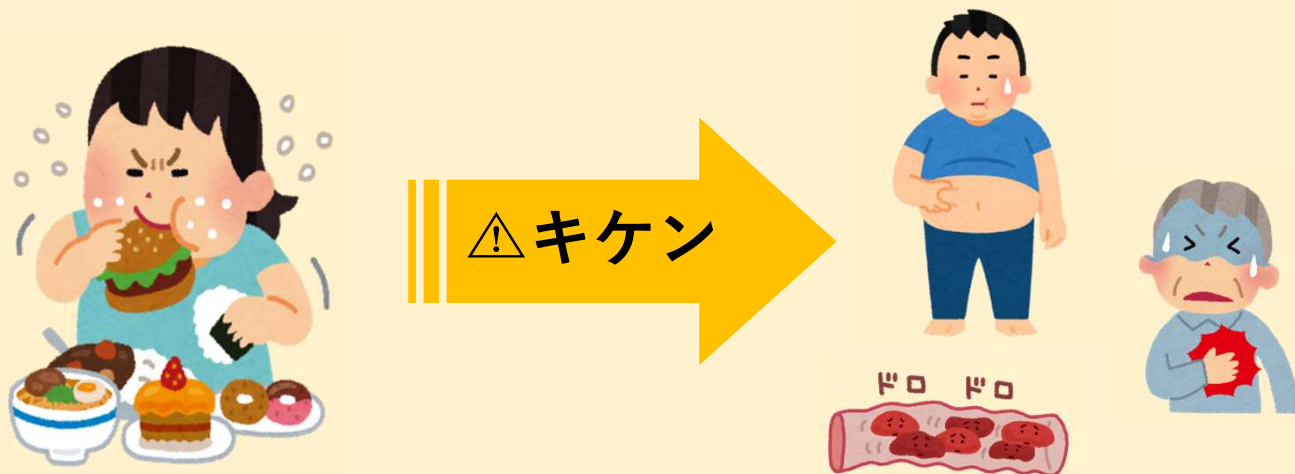
を

現在の食生活や生活習慣は、  
将来の健康に影響を与えます。  
元気だからといって好きな食事  
ばかりになっていませんか？  
家族みんなで生活習慣を見直し  
て健康を維持・増進しましょう。



# 偏った食事を続けていると

将来、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）のリスクが高まります。



令和5年葛飾区保健医療実態調査結果より、  
20歳以上の男性の肥満者（BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>）は、約3割います。

# 極端なダイエットを繰り返していると

将来、骨粗鬆症・貧血・卵巣月経機能の低下・  
冷え・低出生体重児などのリスクが高まります。



令和5年葛飾区保健医療実態調査結果より、  
20歳代女性のやせの者（BMI $<$ 18.5kg/m<sup>2</sup>）は、約2割います。

## BMIとは

肥満度を表す指標として用いられている体格指数で、18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が肥満に分類されます。BMIが22だと病気にかかりにくい数値と言われています。

計算方法は、【BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)】

例：170cmで65kgの場合  $65\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 22.5$  (BMI)

## バランスのよい食事がとれているか チェックしてみましょう

- 1日3食（朝食・昼食・夕食）食べていますか？  
→朝食も食べていますか？  
おやつ（間食）も上手に利用しましょう。  
(パネル①～②)
- 1日3食のそれぞれの食事の中に、  
「**主食**・**主菜**・**副菜**」がそろっていますか？  
→主食・主菜・副菜とは。 (パネル③～⑥)
- 野菜は、1日350gを目安に食べていますか？  
→野菜は不足しがちです。  
いつもの食事に一皿足してみましょう。  
(パネル⑤と⑦)
- 濃い味つけを好んで食べていませんか？  
→適塩を知り、うす味に慣れましょう。  
(パネル⑧)

パネル1

# 朝食・昼食・夕食 1日3食 しっかり食べよう

- ・決まった時間に食事をするようにしましょう
- ・就寝前2時間以内の飲食を控えましょう
- ・各食事の量は均等にしましょう

朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の原因につながります。  
早寝・早起きをして、「朝食」も必ず食べましょう。



1、肥満防止

4、体が目覚める

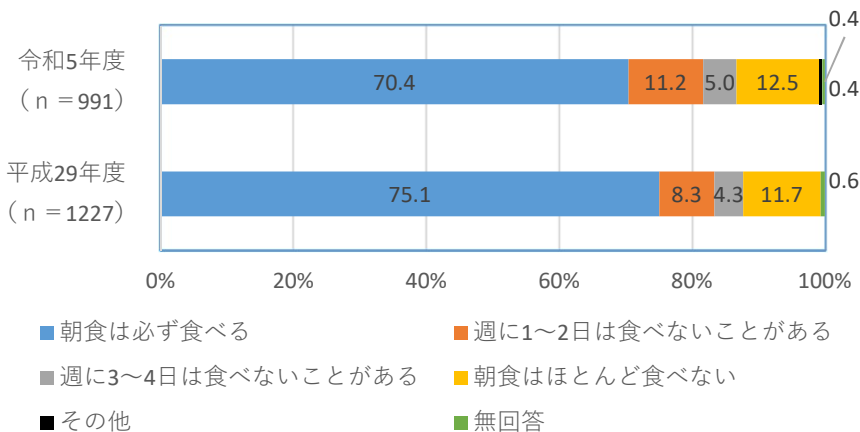
2、生活リズム  
が整う

5、脳の活動の  
エネルギー源

3、便秘解消

6、心の安定

## 葛飾区民の朝食摂取状況



令和5年度葛飾区民保健医療実態調査より

葛飾区のアンケート調査によると、毎日朝食を食べている人の割合は、平成29年度の結果に比べ令和5年度は、減っています。

食べる習慣がない人は、果物やヨーグルトなどから食べる習慣をつけてみましょう。



1日3回、主食・主菜・副菜をとることで体に必要なエネルギー、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分にとることができます。

# おやつ（間食）はどうする？

1日200kcalを目安に

理想的な例



+

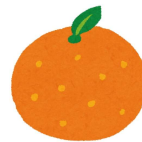


=

約150kcal

牛乳  
100cc

ご飯100g  
160kcal



みかん1個  
60kcal

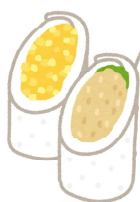


ヨーグルト  
100g  
約60kcal

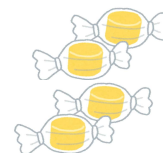
おやつは、食事の補足  
になるものを選ぼう



りんご  
1/4個  
50kcal



サンドイッチ2切  
約120kcal



チーズ20g  
70kcal

おやつは甘いお菓子やジュース  
だと思っていないですか？

エネルギーを合計すると約400kcal  
3歳～5歳のお子さんの場合は1食分  
の量に相当し、多いことがわかります。



+



=

約400kcal



パッケージの栄養成分表示を確認しましょう



主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



# 主食

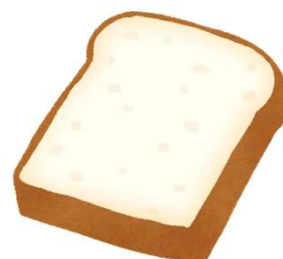
とは？

ごはん  
に麦や玄米などを加えると、**食物せんい**がUPします



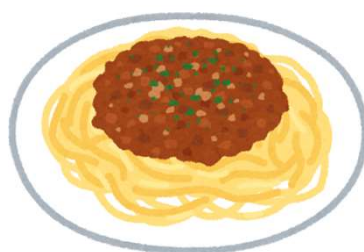
ごはん

体を動かす  
エネルギーの  
もとになる  
食べ物



麺類

パン



どれか1つを選ぼう

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

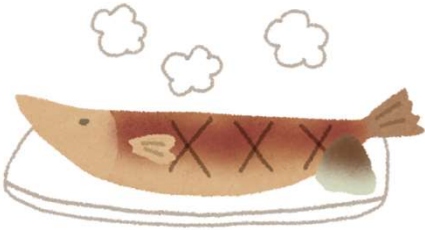


# 主菜とは？

朝食にも忘れずに、取り入れましょう



卵料理

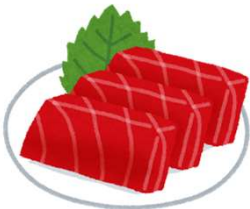


魚料理

筋肉や皮膚  
血液を作る  
もとになる  
食べ物



納豆



豆腐料理



肉料理



主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

# 副菜

とは？

いつもより  
量を多くとることを  
心がけましょう



サラダやおひたし

炒め物



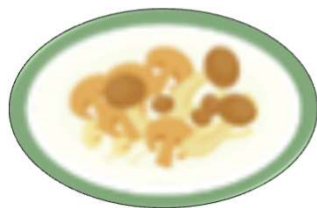
煮物



体の調子をととのえる  
食べ物



具たくさん汁物



きのこ料理



海そう料理

## 70gの野菜の目安量

- ブロッコリー・・・3～4房
- なす・・・1本
- ピーマン・・・2個
- ミニトマト・・・5～7個

野菜1皿（約70g分）×5皿食べると  
1日の目標量350gになります

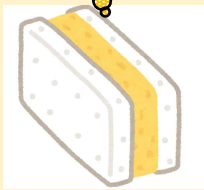


# コンビニやスーパーで買うときは？

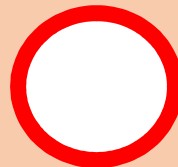
**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえましょう



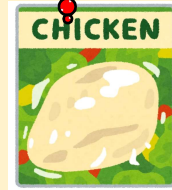
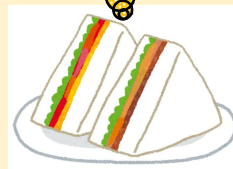
**もう一息!**



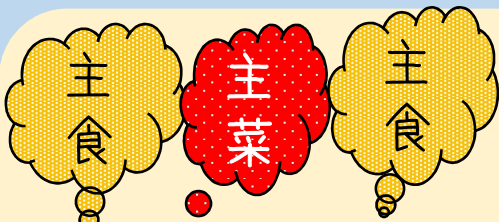
サンドイッチとサラダチキンの組み合わせを



**おすすめ!**



野菜サンド、サラダチキン  
野菜スティックに変えて  
栄養バランスUP!



納豆巻きとおにぎりとお茶  
の組み合わせを



納豆巻き、野菜の煮物  
野菜ジュースに変えて  
栄養バランスUP!



**菓子パンは、お菓子の仲間になります**

**副菜**が不足しがち。欠かさないための**コツ**は？

旬の野菜を購入する  
(味もおいしいです)



まとめて切り  
冷凍・冷蔵保存する



**やさいから食べよう！  
1日350gを目標に**



カット野菜や冷凍野菜を  
活用する



調理済み食品を  
活用する

**緑黄色野菜は1日120g以上が目標です**



# 栄養成分表示を活用しよう

加工食品の容器包装に記載されている エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が栄養成分表示です。

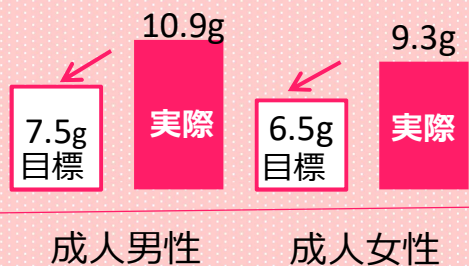
日本人は **塩分（食塩相当量）をとりすぎ** です



幼少期からの食習慣が大切。家族みんなで適度な味付けにしましょう！

## 減塩の目安

1日あたり 3g 減らそう



どうしたらいいの？

## 自分の適量を知る

食塩摂取目標量（1日当たり）日本人の食事摂取基準2020年度版より

年齢	15歳以上	12～14歳	10～11歳	8～9歳	6～7歳
男	7.5 g未満	7.0g 未満	6.0g 未満	5.0g 未満	4.5g 未満
女	6.5 g未満	6.5g 未満	6.0g 未満	5.0g 未満	4.5g 未満

## 量や食べ方を調整する

どうしたらいいの？



麺類はスープを残す

調味料は味見をしてから使う



栄養成分表示 (例) 1食 (78g) 当たり

エネルギー： 351 kcal  
たんぱく質： 10.5 g  
脂質： 14.6 g  
炭水化物： 44.5 g

食塩相当量： 5.2 g  
麺・かやく： 2.6 g  
スープ： 2.6 g

スープまで飲むと1日分の70%～80%もの食塩を1食でとることになります。



栄養成分表示 (例) 大さじ約1杯 (15g) 当たり

エネルギー： 15 kcal  
たんぱく質： 1.6 g  
脂質： 0.0 g  
炭水化物： 1.9 g

食塩相当量： 2.4 g

しょうゆ大さじ1杯には1日分の約30%の食塩相当量が含まれます。調理で使った調味料や食材そのものに含まれる食塩相当量も合わせると、とりすぎになることがわかりますね。

適塩で、おいしくいただきます