

誰でも簡単にワンラックアップ！

健康につながる食生活のポイント

管理栄養士 薦岡 ともよ

本日のゴール

1、現在の食生活を振り返り、

良い点や課題を見つける

2、課題を解決する具体策を知る

**これから食生活に関する10個の質問をします。
今の生活を振り返って
いくつあてはまるか数えてみてください。**

当てはまった項目はありましたか？

- ① 朝ご飯を食べないことが週に1回以上ある
- ② 夕食が20時以降になることが週に3回以上ある
- ③ 食事時間が不規則である
- ④ 1日2回以上、魚介類や肉、卵を食べないことがある
- ⑤ 1日2回以上、野菜や果物を食べないことがある
- ⑥ 健康診断で「肥満」や「痩せ」と指摘された
- ⑦ 人よりも食べるのが速いと感じる
- ⑧ 甘いお菓子や飲み物をほぼ毎日とっている
- ⑨ 毎日お酒を飲むのが習慣である
- ⑩ 1日のうち、外を歩く時間は60分以下である

0個

すばらしい食生活です！

生活環境が変わっても継続していきましょう

1～4個

良い食生活です

**当てはまった項目を見直して、
さらに健康度をアップしましょう！**

5～7個

要注意の食生活です

当てはまった項目を見直し

今日から1つでも改善に取り組んでみましょう！

8個以上

健康状態が心配な習慣です

**これからお伝えする改善ポイントを
今日から1つでも実践してみましよう！**

健康につながる食生活

実践編

健康的な食事とは



規則正しいリズム

量

質

規則正しいリズム：体内時計

リズムが規則的・調和 ⇒ 健康維持

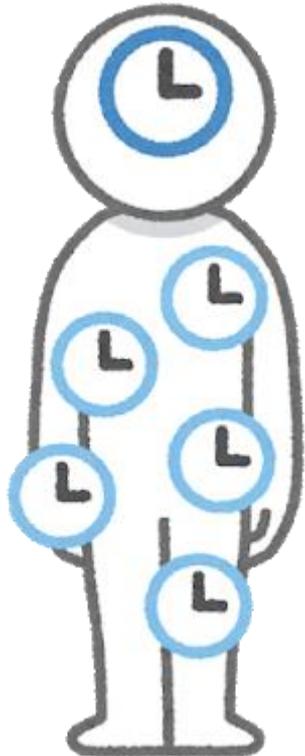
こころもからだも健康

リズムが不規則・不調和 ⇒ 代謝異常

からだの不調

こころの不調

体内時計



主時計：1日 24時間よりやや長い



朝日がズレをリセット



1日 24時間



子時計：1日 24時間よりやや長い



朝食がズレをリセット

リズムの乱れに影響する要因



朝食欠食

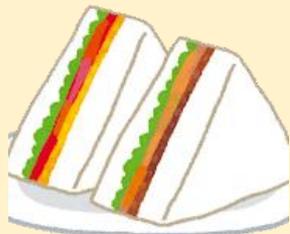
日中の過剰な空腹時間（8時間以上）
脂質の多い食事 カフェイン 高塩分

夕食が遅くなってしまうときの攻略法

夕食が21時以降になる時には、

17～18時頃に間食をとり帰宅後は軽めの夕食をとるのがベストです！

<主食>



<メインのおかず>

<サブのおかず>



より良い選び方はどちらでしょうか？

A



おにぎり



春雨スープ



トクホのお茶

B



おにぎり



から揚げ



野菜ジュース

1食でのバランスのとり方

<主食>

+

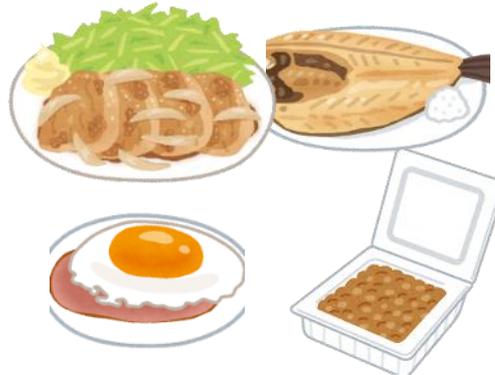
<メインおかず>

+

<サブおかず>



ご飯、パン
麺類、粉もの



肉類、魚介類
卵、大豆製品
(納豆、豆腐など)



野菜、海藻
きのこなど

1日で

+

乳製品



果物



より良い選び方はどちらでしょうか？

A



おにぎり



春雨スープ



トクホのお茶

B



おにぎり



から揚げ



野菜ジュース

☆ 美容と健康のためのお得情報 ☆

せっかく主食・主菜・副菜をそろえたら・・・

野菜→ **(汁もの)** → **おかず** → **主食** の順番で、

よく噛んで食べる のがおすすめ！！



体重管理を習慣に

✓ちょうどいい体重の範囲を維持する

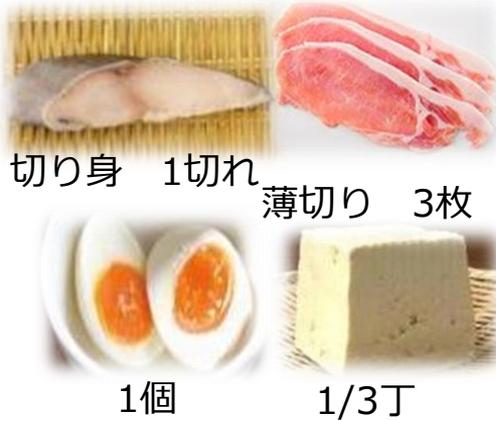
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

18.5 ≤ ちょうどいい体重 < 25

ちょうどいい範囲を維持するための
食事の選び方をご紹介します！

量×質 食事の選び方

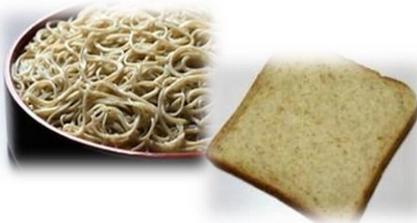
<メインおかず>



<主食>



ご飯はこぶし1個分がめやす



できるだけ
精製されていないもの
(玄米、蕎麦、全粒粉など)
を選ぶ

<サブおかず>

生野菜 120g

加熱野菜 120g



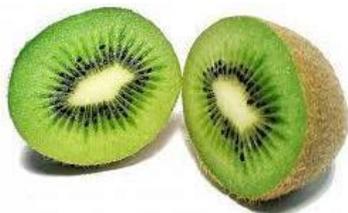
両手いっぱいに乗る量

片手に乗る量

<果物>



1日でこぶし1個分



キウイ1個



いちご5~6個



りんご半分



みかん1~2個

<乳製品>



牛乳コップ1杯分



スライスチーズ2枚



ヨーグルト
ミニカップ2個



アイスや生クリームはお菓子

気を付けたい間食

ストレス解消の「間食」は要注意！



甘いもの・油っぽいもの・塩辛いもの

戦略的な間食を

社会人におすすめ！食事で不足しがちな栄養素

- ビタミンB群：疲労回復や脂肪燃焼
- たんぱく質：免疫力アップや筋力維持
- カルシウム：こころの安定
- ビタミンC：ストレス緩和



枝豆片手1杯



ヨーグルト1個



チーズ1かけ



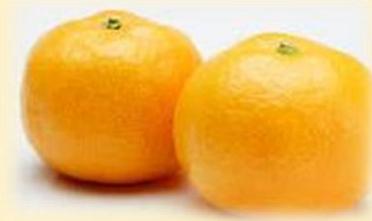
野菜ジュース



アーモンド15粒



くるみ6粒



果物こぶし1つ分

意外な落とし穴！！

砂糖の量はどれくらい？ 糖質量をスティックシュガー（1本3g）で換算すると…

「ちょっとひと息」と
迷わずに選ぶことが
習慣になっていませんか？

- ・缶コーヒー（190ml）
4本
- ・缶コーヒー微糖（190ml）
1～2本
- ・コーラ（500ml）
19本
- ・オレンジジュース（500ml）
18本
- ・ミルクティー（280ml）
6本

お風呂上がりや運動後の
水分補給でゴクゴクと
飲んでいませんか？

- ・スポーツドリンク（500ml）
8本
- ・コーヒー牛乳（瓶1本）
6本

身体に良いからと
多く飲んでいませんか？

- ・ヤクルト1本
4本
- ・飲むヨーグルト（200ml）
9本

管理栄養士おすすめドリンク

- ・水
- ・お茶
- ・ブラックコーヒー
- ・紅茶
- ・炭酸水
- ・ハーブティー

管理栄養士にご相談下さい！

- ・トクホ飲料
- ・ゼロカロリー
（低カロリー・ノンカロリー系）

飲みものは上手に選びましょう！

お酒は健康に楽しむことが基本

リフレッシュ



コミュニケーション



度を過ぎると健康を損ねてしまい逆効果！

お酒を楽しむためのマナー

1. 適量範囲を守る

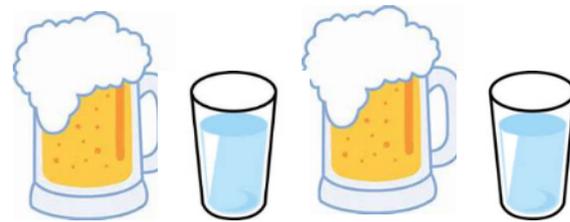


<1回あたりの適量>

- 日本酒：1合
- ビール：1缶（500ml）
- 焼酎：100ml

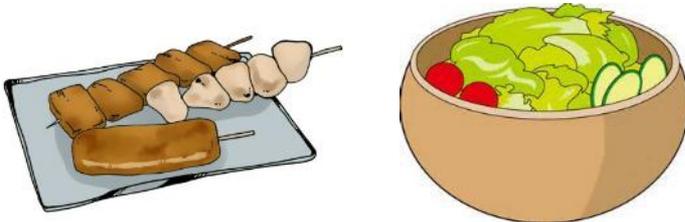
1時間で分解できる量
男性でおよそ1時間に9g、女性で6.5g程度

2. 飲酒の合間に 水やソフトドリンクを挟む 水や炭酸水で割って飲む



お酒を飲んだとき、
同量以上の水分が抜けていと言われています！

3. 食事を一緒に摂る



アルコールを分解するには栄養素が必要！

4. 休肝日をつくる



週2日は休肝日にしましょう！

健康につながる食生活

番外編



外に出て歩くことはメリットがいっぱい



1日合計60分、外を歩こう！

※小分けにしてもokです



筋力維持で
美しい身体や良い姿勢
を保つ



脂肪燃焼



陽を浴びて
体内リズムを正常化



脳を刺激して
リフレッシュ！



陽を浴びることで
体内でビタミンDを作る

本日のまとめ

- ✓ 身体の調子と食生活は深く関係している
- ✓ 健康的な食事はリズム×質×量
- ✓ 体内時計を定期的に刻むポイントは朝日と朝食
- ✓ 夕食が遅くなる時には夕方に間食をしよう
- ✓ 栄養バランスのポイントは「主食+メインのおかず+サブのおかず」
- ✓ ときどき体重をチェックして、食事量を振り返ろう
- ✓ ちょうどいい量は「手のひら」を目安にはかってみよう
- ✓ 間食は戦略的に
- ✓ お酒は上手に楽しむ
- ✓ 1日合計60分、外に出て歩こう