

からだの調子をととのえる 食生活実践のコツ

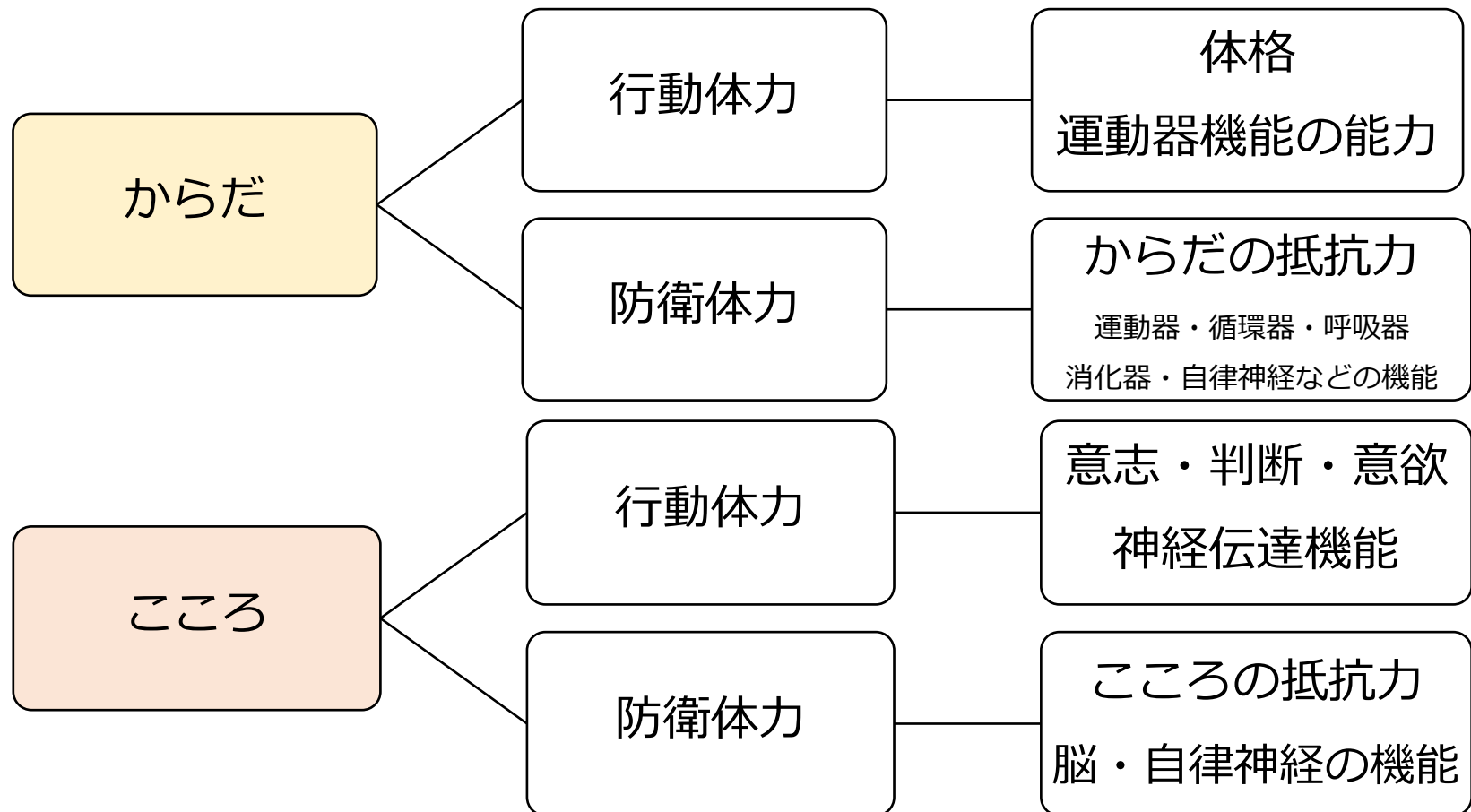
管理栄養士 薦岡 ともよ

「からだの調子をととのえる」

- **健康な状態を維持するための基礎体力を維持する**
- **不調を緩和・改善する**

体力とは・・・

積極的に仕事をしていくからだの行動力（行動体力）と、
ストレスに耐え、生命を維持していくからだの防衛能力（防衛体力）にわけられる。



**これから生活習慣に関する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。**

いくつか当てはまりましたか？

- ① 1日1度も太陽を浴びずに過ごすことがある
- ② 朝ご飯を食べないことが週に1回以上ある
- ③ 食事時間が不規則である
または、2食以下になることがある
- 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 甘いお菓子や飲み物をほぼ毎日とっている
- ⑧ ながら食べをすることが多い
- ⑨ 人よりも食べるのが速いと感じる
- ⑩ 1日のうち、外を歩く時間は60分以下である

0個

**体力維持に努めている良い食生活です
今後も続けていきましょう**

1～4個

良い食生活です

**当てはまった項目を見直して、
さらに基礎体力を維持しましょう！**

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ょう！**

からだの調子をととのえる食生活

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

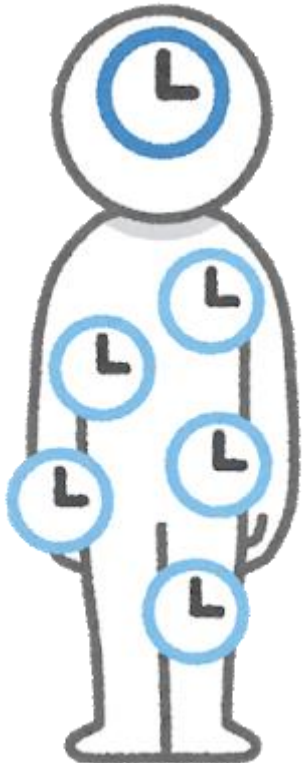
リズムが不規則・不調和 ⇒ 代謝異常

こころもからだも健康

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



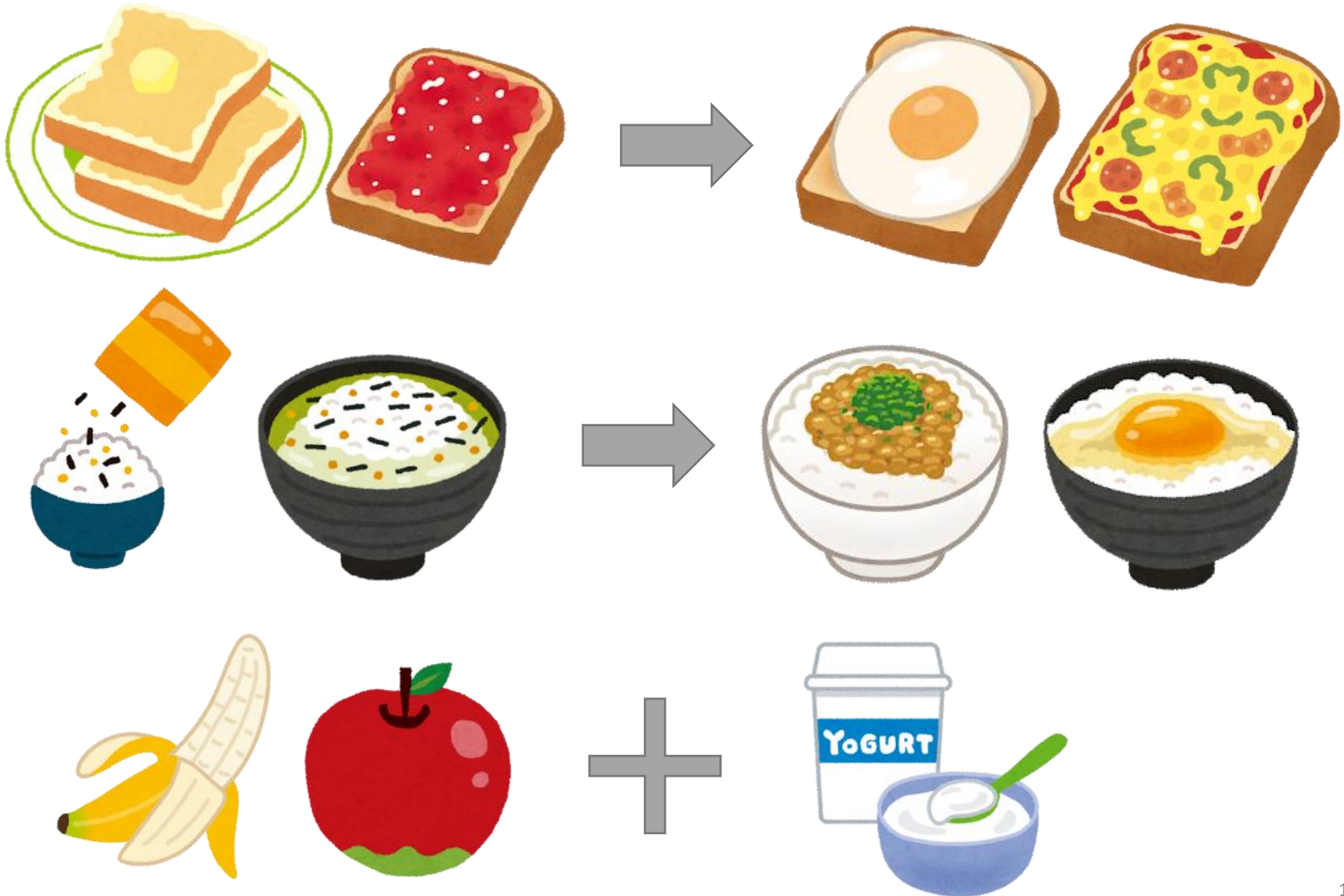
子時計：1日 24時間よりやや長い



朝食がズレをリセット

朝ご飯のポイント

子時計をリセットするためには、「糖質」と「たんぱく質」が必要です。



リズムの乱れに影響する要因



1食でのバランスのとり方

<主食>

+

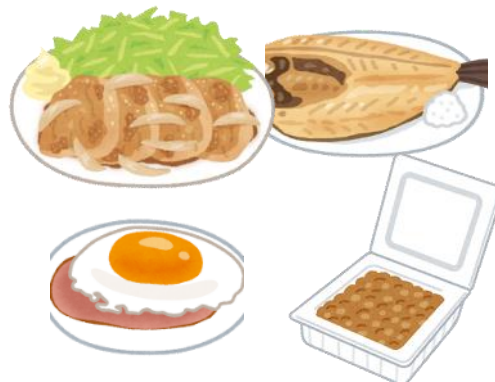
<メインおかず>

+

<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

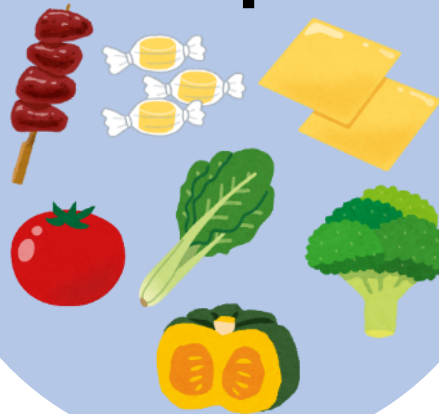


基礎体力を高める栄養素

たんぱく質



ビタミンA・βカロテン



食物繊維



ビタミンB群



ビタミンD



ポリフェノール類



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>



精製度の低い
食品を選ぶ

麺類、粉もの



肉・魚・卵・
大豆製品を
満遍なく選ぶ

卵、大豆製品

(納豆、豆腐など)



色の濃い野菜
やきのこを
積極的にとる

きのこなど

1日で

+

乳製品



果物



ビタミンD不足を防ぐポイント2つ

ビタミンD



ビタミンDを含む食品を積極的にとる



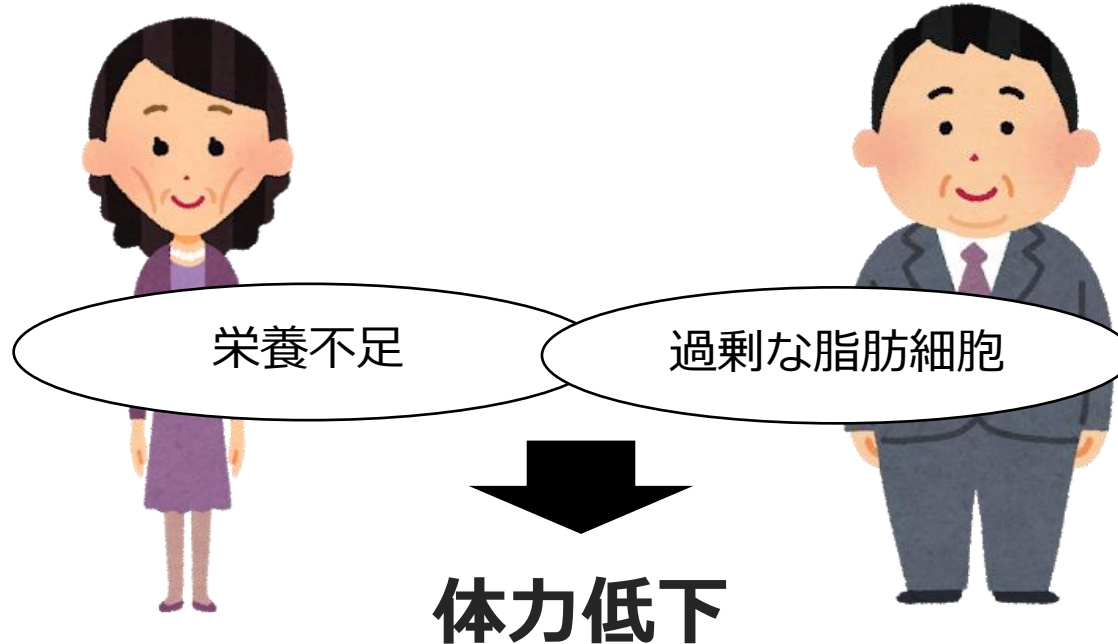
1日30分は外に出て活動する

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



量×質 食事の選び方

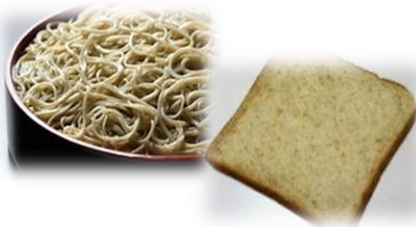
<メインおかず>



<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



両手いっぱいに乗る量

加熱野菜 120g

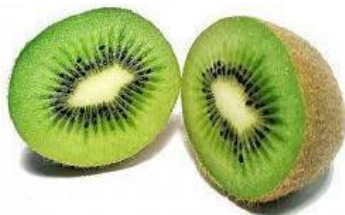


片手に乗る量

<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

間食を賢く活用

その1：食事に取り切れない量を補う

手のひらで量る方法で足りない分を間食で補う

その2：食事に取り切れない質を補う

食事で不足しがちな栄養素を間食で補う

- ビタミンB群：疲労回復や脂肪燃烧
- 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

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

食事の時間を楽しく過ごすことも大切

リラックスすることは、自律神経を働かせることにつながります。

- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・好きなもの・食べたいものを味わって食べる
- ・食事に集中して食べる
(ほかのことから離れる)
- ・人と一緒に食べる



食生活



運動

睡眠・休養

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
- ✓ 体内時計を規則的に刻むポイントは朝日と朝食
- ✓ 朝ご飯は「糖質」と「たんぱく質」をとろう
- ✓ 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」
- ✓ 「身体に良い食品」は、基本のバランスの中に取り入れよう
- ✓ 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
- ✓ 食事時間を楽しもう
- ✓ 運動・睡眠にも目を向けてみよう