

～健康づくりのお手伝いをします～

健康づくりは食事から

～食べ方を変えればからだも変わる～

私たちのからだは私たちが食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3回規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

日頃の食生活を振り返り、思いあたるものを☑チェックしてみましょう。

ついつい食べ過ぎてしまう。
 菓子類をほぼ毎日食べる
 缶コーヒーやジュースなど甘い飲み物をよく飲む

エネルギー（カロリー）
とりすぎタイプ

野菜はあまり食べない

野菜不足タイプ

揚げ物をよく食べる
 和食より洋食が好き

脂肪とりすぎタイプ

ラーメンなどの汁はすべて飲む
 漬け物をよく食べる

塩分とりすぎタイプ

このような食生活を続けると、エネルギー、脂質、食塩の取り過ぎや野菜不足などになり、高血圧、脂質異常、高血糖など生活習慣病を引き起こしやすくなります。1つでも当てはまるものがあれば、改善しましょう。

タイプ別 食生活改善のポイント！

●エネルギー（カロリー）とりすぎタイプ

①毎食、主食、主菜、副菜をそろえましょう。



- 主食（ごはん、パン、めん類など）1品
⇒主食を食べないとおかずが多くなり、塩分・脂肪過多のもとになります。
- 主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理）1品
- 副菜（野菜を使った料理）2品

②野菜から食べてみましょう

野菜は食べすぎを抑えたり、血糖値の急激な上昇を抑えるなどの効果があります。


③間食は時間と量を決めて食べましょう。

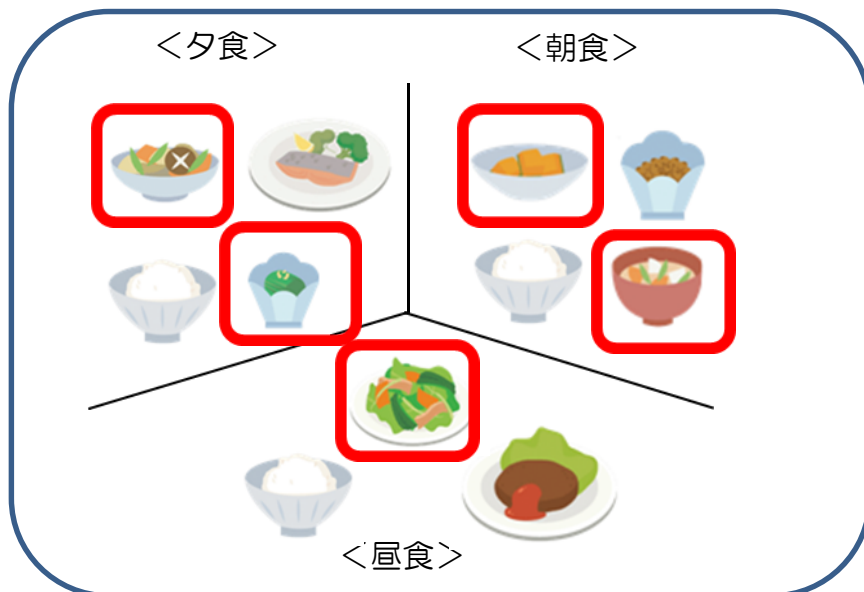
④甘い飲み物は控え、水やお茶を飲みましょう。

●野菜不足タイプ

①野菜料理を多くそろえることは、食べすぎを防ぐ方法の1つです。1日5皿の野菜料理を食べましょう。

○野菜料理のとり入れ方

 は野菜料理



②汁物は野菜をたっぷり入れてみましょう。

③野菜は、ゆでたり、煮たりして、かさを減らして食べてみましょう。

●脂肪とりすぎタイプ

①揚げ物の取りすぎに注意しましょう。



⇒天ぷらやフライは衣をはずすと約50%カロリーが減らせます。

②脂肪の少ない肉を使いましょう。

とんかつの場合

ロース肉よりもひれ肉の方が脂肪が少ない

③ドレッシングの使い方

マヨネーズよりドレッシング、ドレッシングよりノンオイルドレッシングの方が脂肪が少なくなります。



④夕食後から寝るまでの間の飲食などを控えましょう。

●塩分とりすぎタイプ

①漬け物は小皿に分けて1日1回までにしましょう。

②めん類の汁は残しましょう。



⇒ラーメンやうどんの汁を半分残せば
食塩摂取量は約40%減らせます。

③汁物は回数を減らし、具たくさんにしましょう。



⇒汁物は1日1杯までに。
野菜をたっぷり入れると汁の量が減り、
減塩につながります。

④しょうゆ、ソースなどは「かける」のではなく、「つけて」食べましょう。