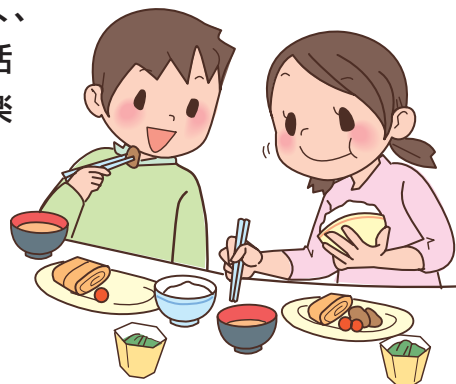


① 栄養・食生活

食生活は、健康づくりや生活習慣病予防との関わりが深く、偏りがあるとからだにも何らかの不調が生じ、すこやかな生活ができなくなります。快適な毎日を過ごすために、食生活を楽しみながら、正しい食習慣を身につけましょう。



目標-1 ●朝食をきちんと食べる

朝食は身体を目覚めさせ、午前中の活動力となる大切なエネルギー源です。しかし、若い世代を中心に朝食を抜く人が少なくありません。毎日を元気に過ごすためにも、子どもの頃から生活リズムをととのえ、朝昼夜の3度の食事をする習慣を身につけていくことが大切です。

健康ぶんきょう21の行動目標

乳児・幼児 5.6% (区) → 減らす
 小学6年生 5.9% (区) → 減らす
 中学・高校生 18.6% (区) → 9.1% → 減らす

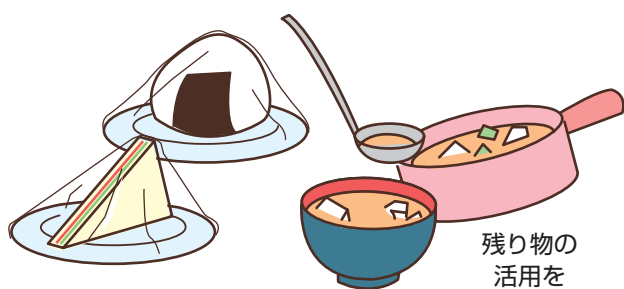
朝食を欠食する人の減少

20代女性 14.3% (都) → 27.5% → 減らす
 20代男性 37.3% (都) → 36.0% → 減らす
 30代男性 20.0% (都) → 26.5% → 減らす

目標達成のための Action

●手軽に食べられるものを朝食に準備しておく

さっと食べられるメニューを工夫しましょう。前日に翌朝の分も作っておけば、温めるだけでOK。



●●時間がなくてもこれくらいは食べよう ●●

「1分でも長く寝ていたい」という人も、何かしら口に入れることから始め、少しずつ朝食をとる習慣を身につけていきましょう。

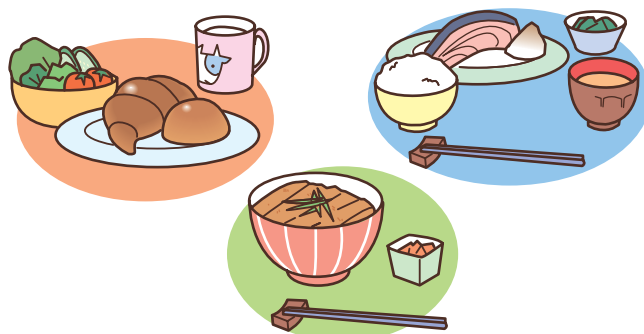
- ヨーグルト
- 野菜ジュース
- くだもの
- シリアル (+牛乳)



●1日3食を習慣にする

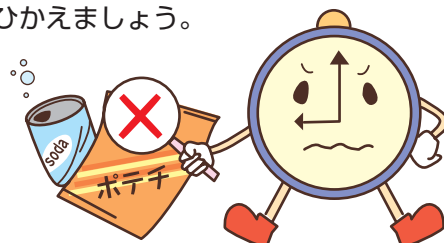
「朝食を抜く」「昼夜にまとめて食べる」等は、栄養が偏るだけでなく、肥満しやすい体質に。

「1日3食バランスよく」を習慣化しましょう。



●夜食 寝る前の飲食はとらない

睡眠中は消化・吸収、エネルギー消費が落ちます。朝起きた時に空腹感を得るためにも、寝る前に食べるのはひかえましょう。



目標-2

●質・量ともに きちんとした食事をする

食事は栄養をとるだけでなく、「家族の団らん」など社会的にも重要なもの。ライフスタイルの多様化で生活時間に違いがあっても、食事は「おいしく」「楽しく」「ゆっくり」「みんなで」とりたいものです。



健康ぶんきょう21の行動目標

きちんとした食事をする人の増加

男性 61.1% (都) → 67.5% (区) → 増やす

女性 71.5% (都) → 74.0% (区) → 増やす

※きちんとした食事：1日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素について一定条件を満たす食事（健康日本21）

目標達成のための Action

●1日1回 家族に「食事しよう」と 提案する

楽しい食事は食欲もわき、子どもの健やかな成長にもたいせつなものです。1日1回は家族みんなで食事をする時間を持ちましょう。楽しく会話しながらの食事は、早食い・食べ過ぎを防止するだけでなく、心も豊かにしてくれます。

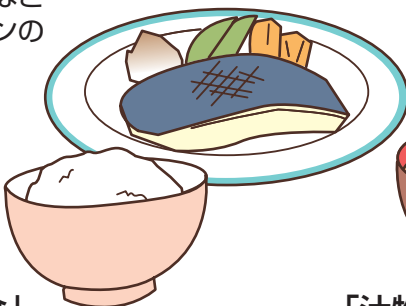


実践のためのアドバイス

理想の食卓

「主菜」

魚や肉などのメインのおかず



「主食」

ごはんやパンなど

「副菜」

野菜主体のおかず



「汁物」

食塩少なめの具たくさんが理想



1日1回はとりたい食品

「牛乳・乳製品」

牛乳なら
コップ1杯



「くだもの」

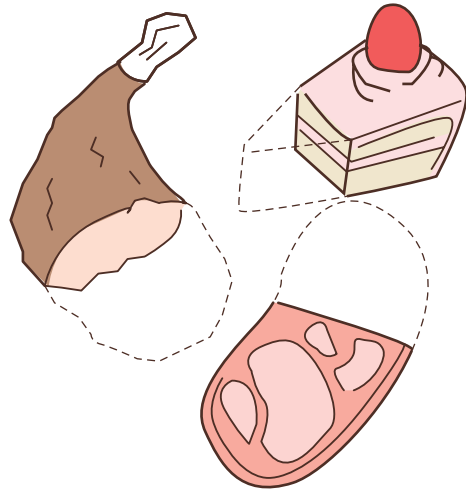
1個



目標-3

●脂肪エネルギーの摂取を抑える

日本人の食生活で、もっとも大きく増えたのが動物性脂肪の摂取です。脂肪のとり過ぎは、心臓病や脳卒中の原因になります。とり過ぎには十分注意しましょう。



健康ぶんきょう21の行動目標

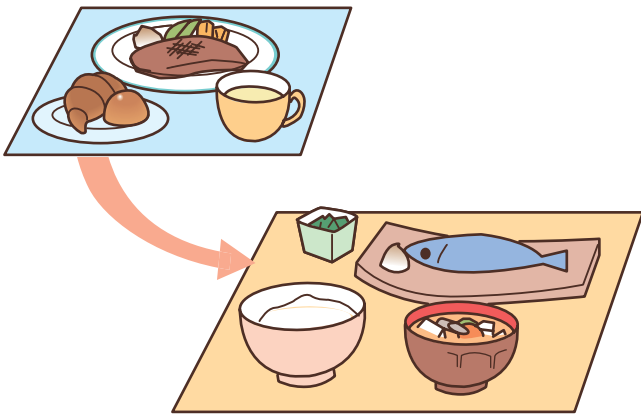
脂肪やコレステロールをとり過ぎない人の増加

男性 55.0% (区) ▶ 47.9% ▶ 70.0% 女性 58.3% (区) ▶ 51.1% ▶ 70.0%

目標達成のための Action

●洋食から和食へシフト

洋食には、バターや生クリームなどの油脂が比較的多く使われているので、さっぱりメニューの和食にかえましょう。



実践のためのアドバイス

見えないあぶらに御用心 = 小さじ1 (油4g)

ぎょうざ (1人分)



からあげ (4個)



カレーライス (1人分)



ピーナッツ (30g)



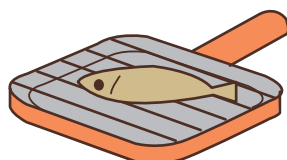
●あぶらを使った料理は1食につき1品にする

あぶらを使う料理と使わない料理を上手に組み合わせましょう。

揚げ物
炒め物



焼き物
蒸し物
ゆで物

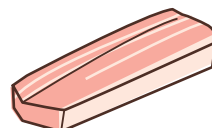


●食品の選び方に注意する

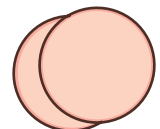
魚や肉は、種類・部位によって含まれるあぶらの量が違います。

油が多いのは？

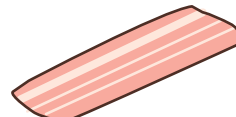
ベーコン



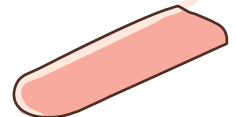
ハム



バラ肉



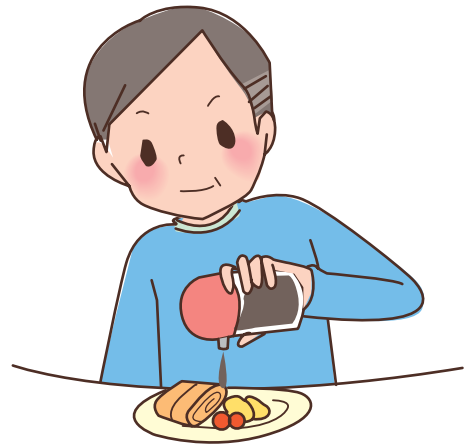
もも肉



目標-4

●食塩の摂取量を減らす

脂肪分と並び、とり過ぎが問題となっている食塩。心臓病や脳卒中などを引き起こす原因となる食塩をいかに減らすかが、健康な食生活の大きなポイントとなります。



健康ぶんきょう21の行動目標

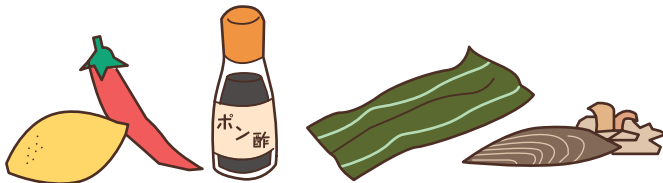
塩分を控える人の増加

男性 52.2% (区) ▶ 42.2% ▶ 70.0% 女性 61.7% (区) ▶ 48.2% ▶ 80.0%

目標達成のための Action

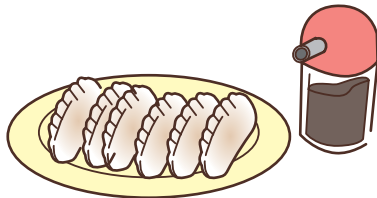
●酸味・辛味・旨味を生かす

ポン酢・レモンその他、こしょう・唐辛子などの香辛料を使ったり、昆布やかつお節などの天然のだしをきかせるとうす味でもおいしく食べられます。



●卓上調味料は控えめに

市販の総菜や加工品は味が濃い物が多いので、しょうゆやソースをかける時は、味をみてからかけましょう。



●汁物は1日1杯までにする

めん類の汁は残しましょう。

具だくさんにすると汁が少なくてすみます



そば・うどん



ラーメン



みそ汁

実践のためのアドバイス

目で見てわかる食塩1gのめやす

1日の食塩摂取量は8g未満を目標にしましょう。

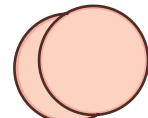


加工品に含まれる塩分量

梅干 (1個) 2.1g 塩鮭 (1切れ) 4.5g



さつま揚げ (中1枚) 1.3g ロースハム (2枚) 1.1g



目標-5

●野菜の摂取量を増やす

野菜には、からだがスムーズに活動するのを助けたり、病気に対する抵抗力を養うビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれています。毎日できるだけ多くの野菜をとりたいたいものです。



健康ぶんきょう21の行動目標

色の濃い野菜を食べる人の増加

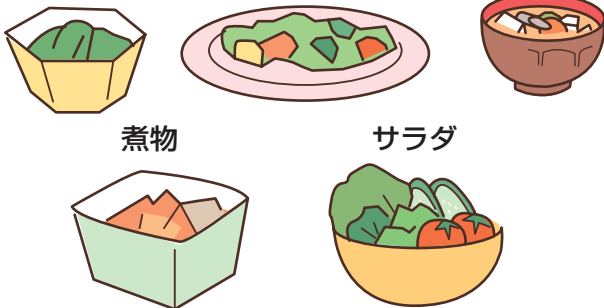
男性 59.4% (区) ▶ 45.6% ▶ 70.0% 女性 74.7% (区) ▶ 62.9% ▶ 85.0%

目標達成のための Action

●野菜を使った料理を毎食食べる

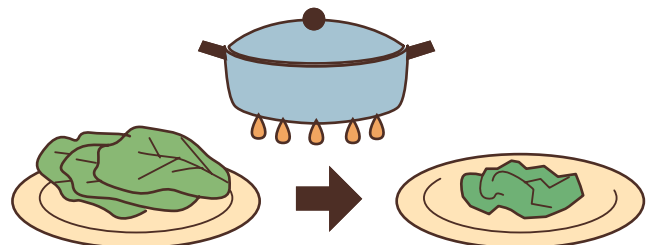
1日5皿がめやすです。外食の時もなるべく野菜がとれるメニューを選びます。

おひたし 炒め物 具だくさんみそ汁



●野菜は加熱して食べるようにする

野菜は「生」だけでなく、「ゆでる」「煮る」など、加熱するとかさが減って食べる量を増やせます。



実践のためのアドバイス

1回にとりたい野菜の量は
これくらい

生野菜なら



両手いっぱい

ゆで野菜なら



片手にのるくらい

忙しいときにさっと野菜をとるコツ

洗うだけで食べられる
野菜を常備



野菜ジュースを
添える



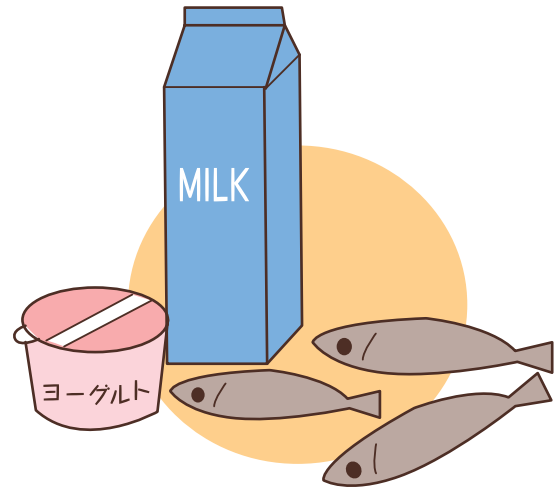
カット野菜や冷凍野菜を活用する



目標-6

●カルシウムに富んだ食品の摂取量を増やす

カルシウムが不足すると、骨粗しょう症を招き、将来、転倒→骨折→寝たきりということにもなりかねません。日本人にはカルシウムが不足しやすいので、今より意識して補給しましょう。



健康ぶんきょう21の行動目標

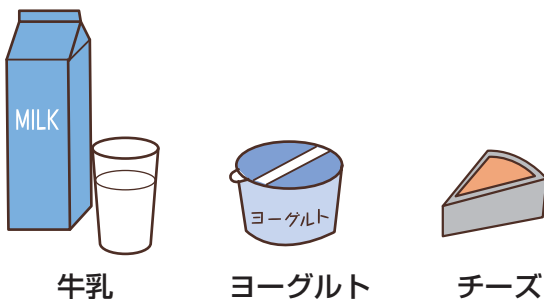
カルシウムを多くとる人の増加

男性 51.4% (区) → 34.5% → 70.0% 女性 70.4% (区) → 48.5% → 80.0%

目標達成のための Action

●1日1回 乳製品を食べる

食事でとり入れにくい場合は、間食でヨーグルトやチーズを食べるなど工夫してとりましょう。



牛乳

ヨーグルト

チーズ

●加工食品はひかえめにする

インスタントラーメン、スナック菓子などの加工食品に含まれるリンは、カルシウムの吸収を妨げます。



スナック

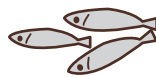
カップ麺

●乳製品以外でカルシウムの多い食品を積極的に食べる

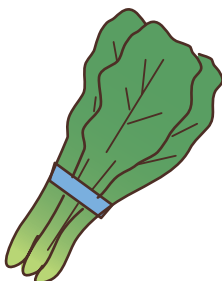
大豆製品



小魚

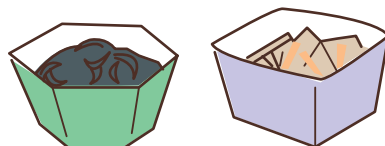


緑黄色野菜



乾物

ひじき・切干大根 など



実践のためのアドバイス

カルシウムの吸収を高めるコツ

カルシウムは体内に吸収されにくいので、吸収力を高めるにビタミンDをあわせてとることが大切です。

ビタミンDを多く含む食品

干しいたけ レバー きくらげ 魚介類

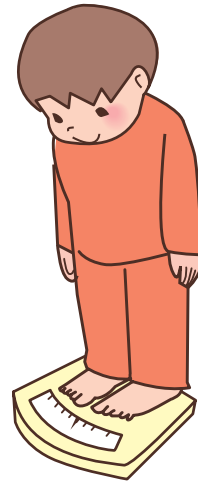
適度に日光を浴びることでビタミンDはつくられます



目標-7

●自分の適正体重を認識し 体重をコントロールする

肥満はほとんどの生活習慣病に関係しています。
自分の適正体重をきちんと知り、維持することは、健康づくりの上でとても大切なことです。



健康ぶんきょう21の行動目標

体重コントロールを実践する人の増加

男性 62.8% (区) ▶ 51.2% ▶ 80.0% 女性 43.2% (区) ▶ 46.9% ▶ 60.0%

目標達成のための Action

●食べるときはよくかんで 腹八分目を心がける

あと一皿、あとひと口、
と思ったところで箸を置
きましょう。しばらく続
けると食欲も落ちつきます。

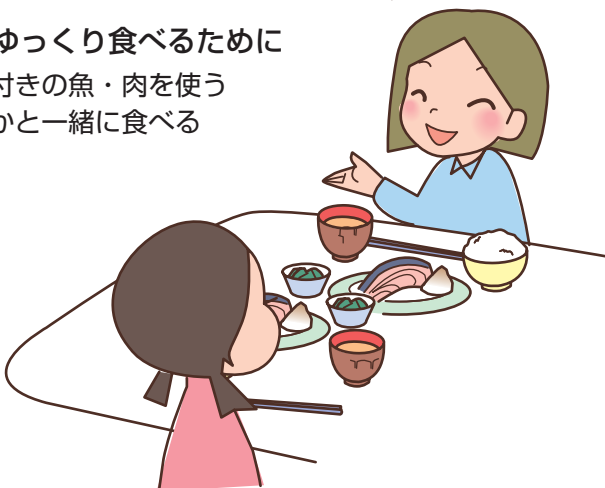


●● 食べ過ぎを防ぐコツ ●●

●よくかむために
材料を大きめに切る



●ゆっくり食べるために
骨付きの魚・肉を使う
誰かと一緒に食べる



●体をこまめに動かす



●洗面所など見える場所に体重計を置き 定期的に測定する

時間を決めて定期的に測
定すると、体重の増加に早
く気づくこと
ができ、肥満
防止への意識
も高まります。



実践のためのアドバイス①

適正体重とBMIを計算しよう

BMI (Body Mass Index) は「体格指数」といい、肥満を判定するめやすとして使われています。以下の式から自分の適正体重とBMIを計算してみましょう。

● 適正体重の計算方法

$$\text{適正体重 (kg)} = \frac{\text{身長 (m)}}{\text{身長 (m)}} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例

身長170cmの人は
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

● BMIの計算方法

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

例

身長170cm・体重65kgの人は
 $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$

BMI 判定表

18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
や せ	正常域	肥 満
	18.5	25.0

実践のためのアドバイス②

1か月で体脂肪を1kg減らすには

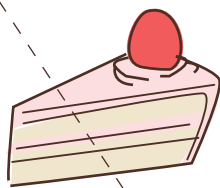
$$\frac{\text{体脂肪1kgのエネルギー } 7000\text{kcal}}{\text{1か月 } 30\text{日}} = \text{1日に消費したいエネルギー } 230\text{kcal}$$

食事と運動を組み合わせ、230kcalのエネルギーを減らすことをおすすめします。

● 食品を減らすめやす (100kcalはこのくらい)



ごはん (1/2膳)



ショートケーキ (1/4個)



まんじゅう (中1個)



あんパン (1/2個)

● 運動で消費するめやす (100kcalを消費するには)



速歩 (25分)



普通歩行 (40分)



自転車 (40分)



水泳 (10分)