



## 令和2年度西三河北部・南部西医療圏合同 地域・職域連携推進協議会

### 使用方法：

- ・健康教育の目的、対象、教材の内容を考慮し、どなたが健康教育をするのか踏まえた上で、こちらの食事教材を組み込んでください。
- ・使用する場合は、西三河北部・南部西医療圏合同地域・職域連携推進事業内の使用としてください。

次のスライドに内容の御案内があります！



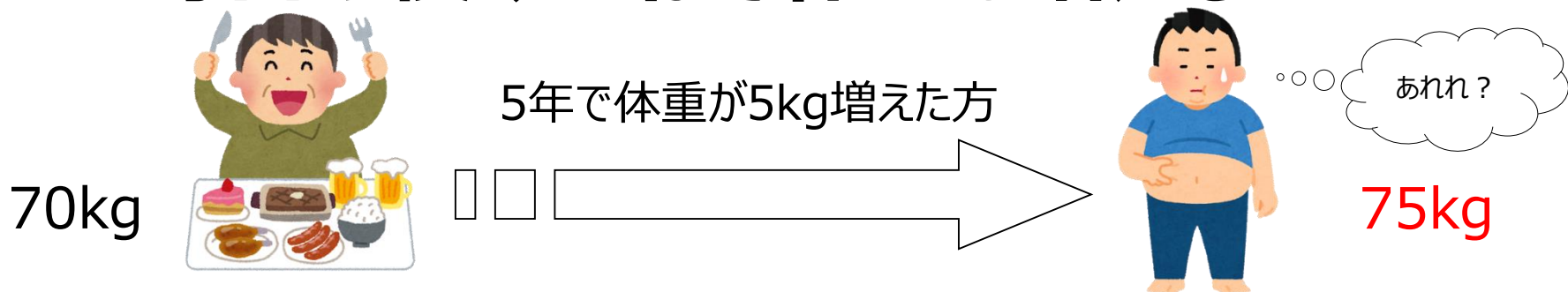


# 内容の御案内

- はじめに
- 健康な方が一日に必要なエネルギー量はどれくらいでしょう？
- 食事のバランス ～主食・主菜編～
- 食事のバランス ～副菜編～
- 嗜好品について ～食べ方編～
- 嗜好品について ～飲み物編～
- 嗜好品について ～お酒編～



# 毎日の積み重ねで体重は増える…！？



## 毎日の余分はどれくらいだったのでしょうか？ (ご飯編)

＼おかわりした／

① ご飯 (150g) 1杯 <252kcal>



＼おかわりした／

② ご飯(75g)1/2杯 <125kcal>



＼ついつい食べた／

③ ご飯 (一口) <20kcal>





# 食事のバランス (主食・主菜・副菜)

## 副菜 (小さいおかず)

(体の調子を整える)

野菜、きのこ、いも、海藻料理



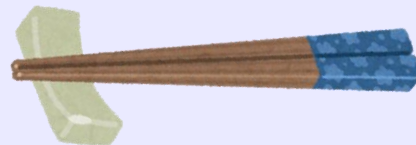
+ 嗜好品をチェック!

- ・お菓子
- ・ジュース
- ・お酒

## 主菜 (メインのおかず)

(体を作るもと)

肉・魚・卵・大豆料理



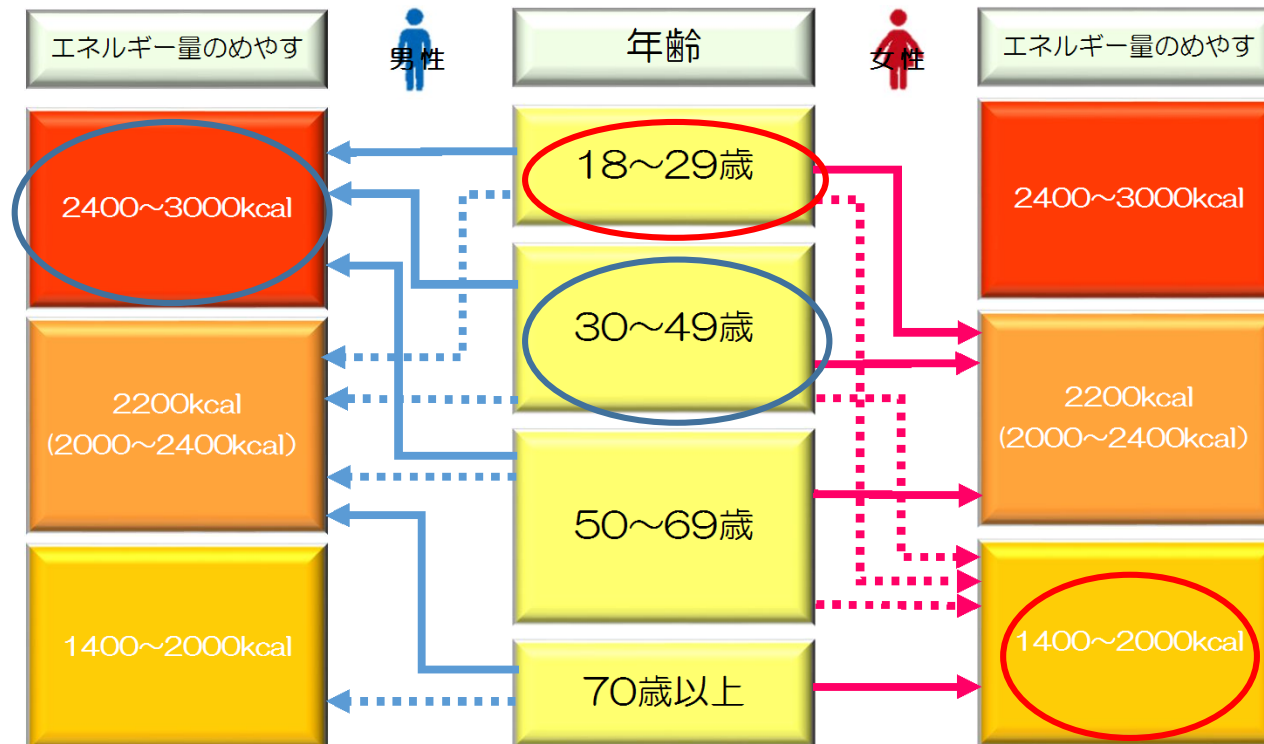
## 主食 (エネルギーのもと)

ごはん、パン、麺



# 一日に必要なエネルギー量はどのくらい？

自分に必要なエネルギー量は年齢と性別、身体活動量から導き出すことができます。



身体活動レベルが「低い」  
生活の大部分が座位の場合



身体活動レベルが「ふつう以上」  
歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合





# 主食

## 主食は適量食べる

### 👉 ご飯の量・おかわり

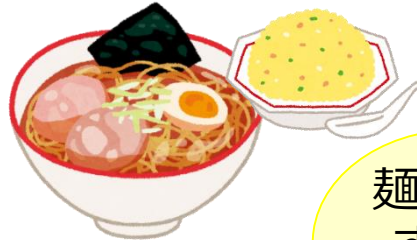


普通盛りに  
すれば  
-84kcal

大盛り (200g)

**336kcal**

### 👉 炭水化物の重ね食い



麺のみに  
すれば  
-350kcal

ラーメン+炒飯

**793kcal**



麺のみに  
すれば  
-353kcal

うどん+おにぎり (こんぶ・鮭)

**735kcal**

### ● 糖質 (炭水化物) ダイエットの効果は？

- ▶ 極端な糖質の制限は「筋肉」を失う
  - ・不足した糖分を補うために筋肉を壊す
  - ・筋肉が落ちると「リバウンド」しやすい。
- ▶ 脂肪の摂取が増え、体脂肪増加。血液もドロドロになりやすい
  - ・ごはんがない分「**主菜**」が増加傾向になるため





主菜

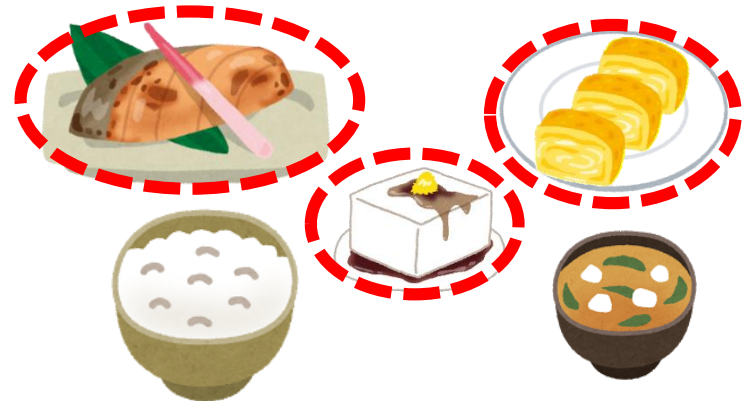
# 主菜が多いパターン

(肉・魚・卵・大豆料理)

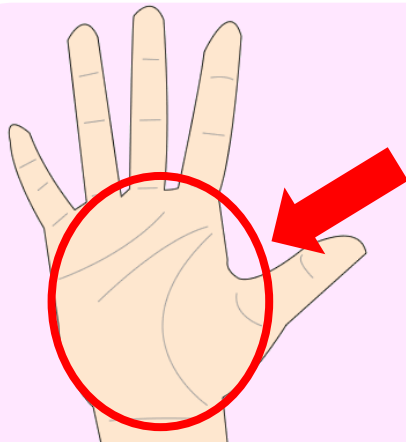
● 主菜量が多い



● 1食に主菜が複数ある



※大豆製品、卵料理に注意！



手ばかりを適量の目安に！  
1食分の主菜の適量は  
「手のひらに乗る程度」



副菜

# しっかり食べたい野菜の目標量

目標は  
1日350g



1日5皿を目標に！







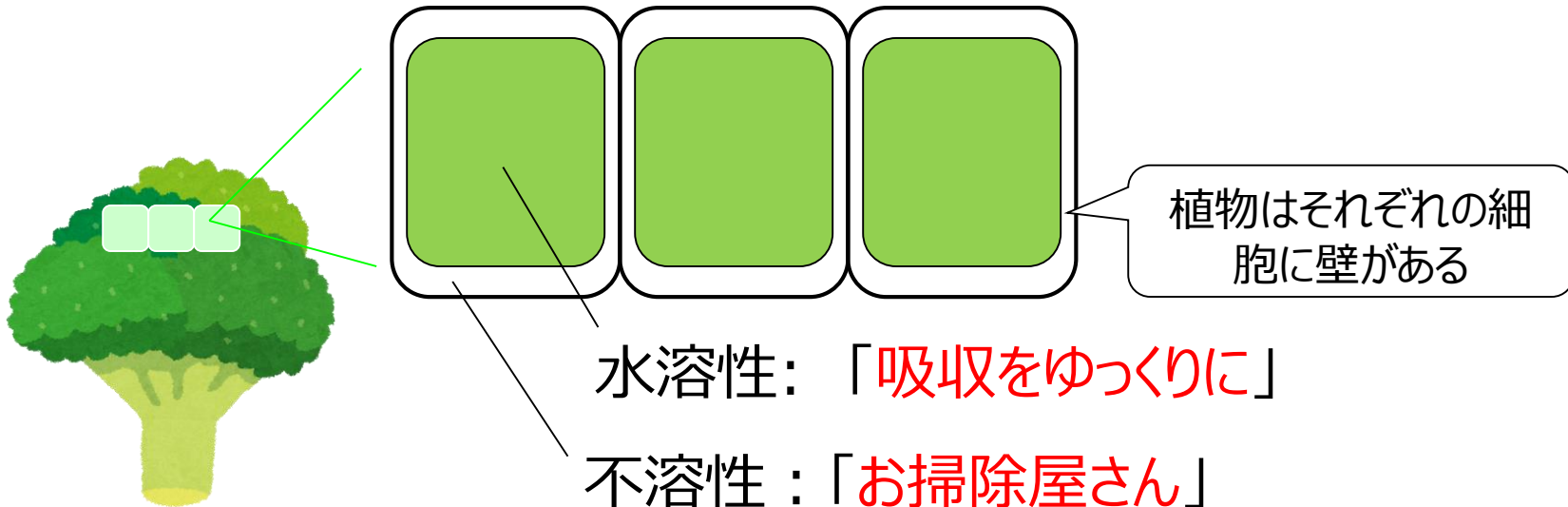
副菜

# 食べる順番を工夫する

野菜料理から食べれば、低エネルギーで満腹感が得られやすい！



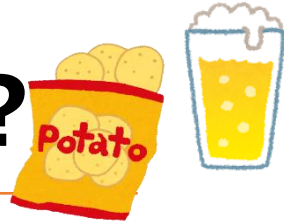
ポイントは・・・「**食物繊維**」！  
血糖値の上昇を緩やかにする効果も♪





嗜好品

# 1日の嗜好品の目安はどのくらい？



## 200kcalの目安量

A 100 kcal

**B 200 kcal**

C 300 kcal

シュークリーム 小1個

クッキー 4枚程度

ポテトチップス 1/2袋

どらやき 1個

せんべい 2~3枚

ビール 500ml

日本酒 1合



嗜好品

# あなたの取り組みやすい方法は？



毎日コツコツがやりやすそう  
**量を減らす！**



メリハリをつけて上手に調節♪  
**頻度を減らす！**



食べるのはやめられない・・・  
**種類を替える！**





嗜好品

# 嗜好飲料に含まれる砂糖の量は？

フレーバーウォーターにはスティックシュガー何本分の砂糖が入っているでしょう？

A 0本

B 4本

C 8本



スティックシュガー  
1本3g



嗜好品

# 飲み物の落とし穴

  
スティックシュガー 1本3g

カロリーオフ  
カロリーゼロ  $\neq$  0 kcal



225kcal

スティックシュガー  
約19本分



225kcal

スティックシュガー  
約18本分



95kcal

スティックシュガー  
約8本分



43kcal

スティックシュガー  
約3本分



24kcal

スティックシュガー  
約2本分



嗜好品

# アルコールは適量までがおすすめ

## 1日1合、週に2回の休肝日



200kcal

20g

ビール中瓶1本 (500ml)



アルコール量として20g

175kcal

23g

ワイングラス2杯 (240ml)



175kcal

22g

日本酒1合 (180ml)



131kcal

18g

焼酎 (25度) グラス2/3杯(90ml)



女性はこの半分の量