

# 栄養編



食事の適量・バランスを知り、健康な食習慣を心掛けましょう。

- 食事のきほん
- 6つの基礎食品からバランスよく食べましょう
- エネルギー摂取量の目安
- 主食の目安
- 主菜の目安
- 副菜の目安
- 野菜の効果
- 果物の目安
- 調味料の目安（1日）
- 減塩のポイント、含まれる塩分量
- 含まれる「あぶら」、尿をアルカリ化・酸性化させる食品
- 栄養素が血糖に変わる速度
- 飲み物
- アルコール
- おやつに含まれる砂糖・脂質の量
- 栄養成分表示をみましょう、外食時のメニューの選び方

# 食事のきほん

## ～ 生活習慣病予防のために～

### ① 自分にあつた**適正エネルギー量**にしましょう。

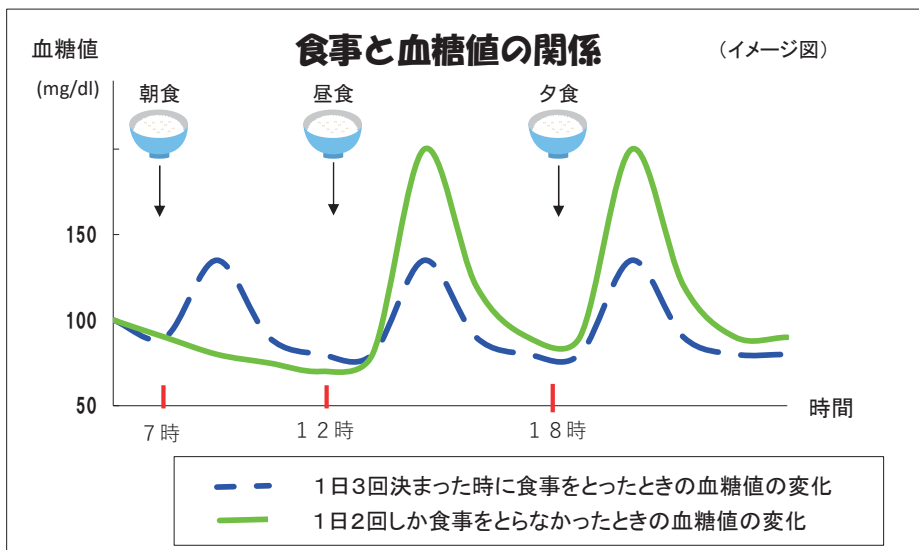
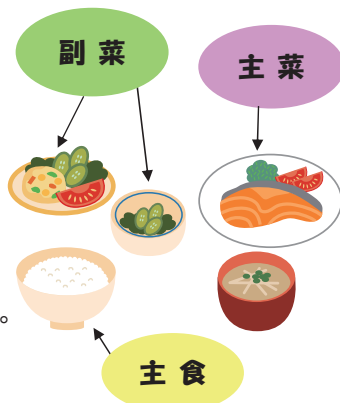
自分の体重の変化や身体活動にあつた食事にしましょう。

### ② 必要な**栄養素をバランスよく**食べましょう。

摂取食品が偏ると、栄養のバランスが悪くなります。主食・主菜・副菜がそろるようにしましょう。

### ③ **1日3食規則正しく**食べましょう。

食事は規則正しくとり、よく噛んでゆっくり食べることで、血糖値が上がりにくくなります。1日に朝昼夕の3食を均等な量に配分しましょう。食習慣が乱れると、すい臓が疲れてインスリンの分泌量も減り、糖尿病の危険性が高まります。



1日3回、規則的に食事をとれば、血糖値が安定し、肥満・糖尿病などの生活習慣病の危険性は下がります。

# 6つの基礎食品からバランスよく食べましょう

栄養素を過不足なくとるために、6つの基礎食品からまんべんなく組み合わせさせて食べましょう。

## 6つの基礎食品

食品群	主な栄養素	食品と1日の目安
1 群	たんぱく質	 <p>魚 片手のひら1/2 肉 片手のひら1/2 卵 1 個 豆腐 1/4丁</p>
2 群	カルシウム	 <p>牛乳 1 本 小魚 大さじ1 海草 (干) 大さじ1~2</p>
3 群	カロテン (ビタミンA) 食物繊維	<p>緑黄色野菜 (にんじん、青菜など)</p>  <p>両手1杯分</p>
4 群	ビタミンC 食物繊維	 <p>両手 2杯分 その他の野菜(キャベツ、きゅうりなど) 果物</p>
5 群	炭水化物	 <p>穀類(ごはん、パン、めん類など) いも類 (中1個)</p>
6 群	脂 質	 <p>油脂類(植物油、バターなど) 大さじ1~2</p>
その他	食物繊維	 <p>きのこ類 こんにゃく 野菜と組み合わせて食べましょう</p>

# エネルギー摂取量の目安

1日のエネルギー摂取量は、体格や生活活動量などにより違います。自分に適した量を理解して、食事をとるように心がけることが肥満、生活習慣病を予防します。

## 1日のエネルギー摂取量の目安

目標体重(kg)

×

エネルギー係数(25~35kcal/kg)

からだ編  
P22参照



エネルギー係数(kcal/kg)

- ・軽め(主として座位の静的活動) 25~30
- ・中程度(座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む) 30~35
- ・重い(主として力仕事、活発な運動習慣) 35以上

栄  
養  
編

## 自分のエネルギー量を計算してみましょう

### ① 1日のエネルギー量

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{目標体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{エネルギー係数} \\ \hline \text{kcal/kg} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1日のエネルギー量} \\ \hline \text{kcal/日} \\ \hline \end{array}$$

### ② 1食あたりのエネルギー量

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1日のエネルギー量} \\ \hline \text{kcal/日} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{3食} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1食のエネルギー量} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array}$$

※1食の目安量を覚えておくと、外食時やお弁当などを買う時、適量の食事を選ぶ参考になります。

### 体重を減らしたいときの計算方法

目標  kg 減らす

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \times 7000\text{kcal} = \begin{array}{|c|} \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{日} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array} / \text{日}$$

(1日に減らすカロリーの目安)

# 主食の目安

**主食とは** ごはん・パン・めん類  
(主なエネルギー源 働く力や体温のもと)

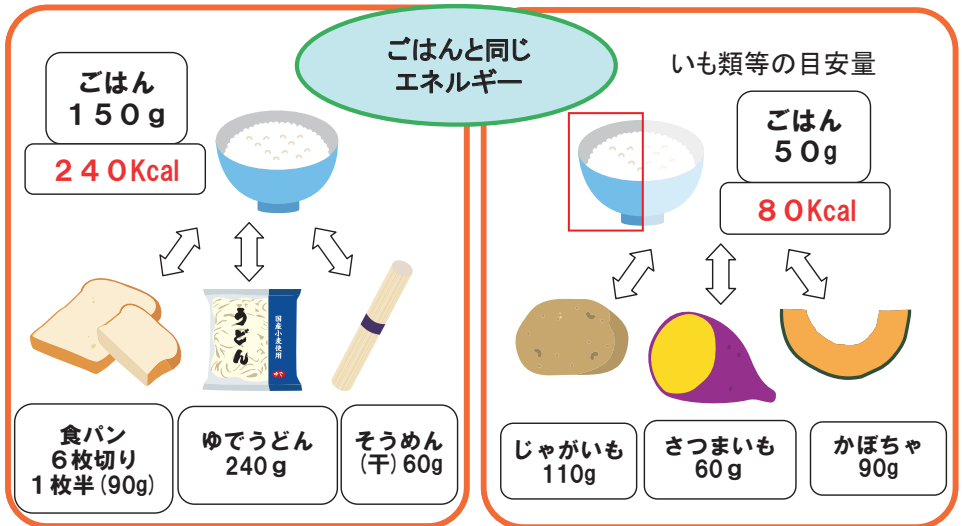
## ～身長・エネルギー別ごはん 1食分の目安量～

身長 (cm)	1日のエネルギー (kcal)	ごはん (1食分) g
135	1200	100～120
140	1300	110～130
↓	1400	120～140
150	1500	130～150
↓	1600	140～160
160	1700	160～170
↓	1800	170～180
170	1900	180～190
↓	2000	190～200

※中程度の活動量の目安

※体格・活動量によって個人差があります。

※1合=米150g  
炊飯すると約320g

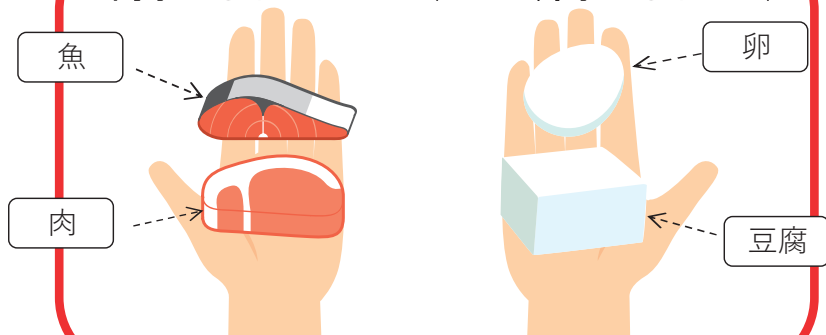


## 主菜の目安

**主菜とは** 魚・肉・卵・大豆製品中心の料理  
(主なたんぱく質源 からだをつくるもと)

～1日のたんぱく質量の目安～

両手のひらに4～6つ(1つ=片手のひら1/2)



魚・肉・卵・大豆製品をバランスよく食べましょう

## 1つ分の目安

### 魚介類



### 卵



### 肉類



### 大豆製品



## 副菜の目安

**副菜とは 野菜中心の料理**  
(主なビタミン・ミネラル・食物繊維源  
からだの調子を整える)

～1日両手3杯以上(350g以上)を目標に～



**緑黄色野菜**  
両手1杯(120g以上)



**その他の野菜**  
両手2杯(230g以上)



毎食**両手1杯以上**とりましょう。⇒**1食に2皿程度**食べましょう。  
(1皿≒70gの野菜)

※1日の目標量350g以上の中に、いも類、豆類、海藻類及びきのこ類の分量は含まれません。

野菜料理の例  
お浸し  
サラダ  
煮物など



## 野菜の効果

- ① 満腹感を高める
- ② 食後血糖値の上昇を抑制する
- ③ LDLコレステロールの吸収を抑制する
- ④ 血管の傷みを修復する
- ⑤ 血管の老化を防ぐ(抗酸化)
- ⑥ 免疫力アップ(がん予防)
- ⑦ 排便を促す

食物繊維の目標量(g/日)

成人男性	成人女性
21以上	18以上

\* 65歳以上: 男性 20以上 女性 17以上

### ○食物繊維の多い食品

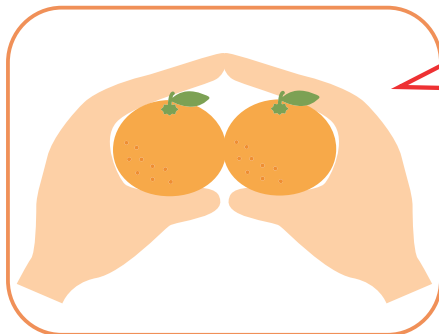
(100g中) (大さじ1)

おから 食物繊維 11.5(g)	ゴボウ 5.7	オクラ 5.0	ブロッコリー 4.4	えのきだけ 3.9	ゆでそば 2.0	玄米 1.4
						ひじき 2.2

穀類、野菜、海藻、きのこ、芋、豆などに食物繊維が多く含まれています。  
野菜を1日に350g以上摂取するとともに多種類の食品を組み合わせることで、  
食物繊維の目標量となります。バランスよく摂取するようにしましょう。

## 果物の目安

果物の摂りすぎに注意しましょう。糖分が多く含まれるため、食べ過ぎは、血糖や中性脂肪の上昇につながります。適量を守り、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維をとりましょう。



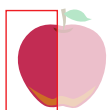
1日の適量は  
親指と人差し指で囲める量

下記の果物は、各々で1日分です。  
組み合わせる場合には…  
例)「みかん1個+りんご1/4個」になります。

～ 1日の適量 ～



みかん 中2個  
(200g)



りんご 1/2個  
(200g)



バナナ 1本  
(200g)



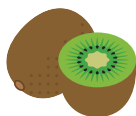
いちご 15個  
(250g)



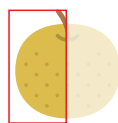
ぶどう 1房  
(150g)



柿 1個  
(150g)



キウイ 1.5個  
(150g)



なし 1/2個  
(200g)



すいか 1/12切れ  
(200g)

## 調味料の目安(1日)

### 塩分

- ・男性 → 7.5g 未満
- ・女性 → 6.5g 未満
- \* 高血圧予防と治療  
→ 6g 未満

しょうゆ(大さじ1)  
= 塩分 3g

### 砂糖

- ・成人 → 10g 未満
- \* 血糖値高め、  
糖尿病の人  
→ 6g 以下

砂糖(大さじ1) = 9g

### 脂質

- ・成人 → 大さじ  
1～2杯

油(大さじ1) = 12g  
= バター 大さじ1  
= マヨネーズ 大さじ1



## 減塩のポイント



トクシイ

### ～1日の塩分目標量～

男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満  
高血圧の人 6g未満

塩分の過剰摂取は、「高血圧」の原因になります。  
塩分は、食材や料理、調味料などに含まれるため、とりすぎないように気をつけましょう。

- 新鮮な食材を使用し、天然のだしを利用しましょう
- しそやしょうがなどの香り、レモンやすだちなどの酸味を上手に活かしましょう
- しょうゆやソースは料理にかけずに、小皿にとって、つけて使いましょう
- 練り製品や加工肉のとりすぎに注意しましょう
- めん類の汁はできるだけ残しましょう

## 含まれる塩分量



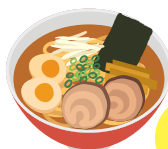
0.9g

食パン(5枚切り)1枚  
75g



1.5g

みそ汁1杯



5～9g

ラーメン1杯



0.3g

ちりめん(大さじ1)  
5g



2.2g

梅干し1個  
正味10g



1.3g

たくあん  
30g



1.0g

ロースハム2枚  
40g



1.1g

ちくわ中1本  
50g

## ～調味料の塩分～ (小さじ1杯5mlあたり)



6.0g

食塩



0.9g

しょうゆ



0.5g

ソース



0.7g

みそ

## すべての食品は質と量がポイント！！

食品には、さまざまな栄養素が含まれています。食品をどんどん足し算して取り入れるのではなく、足し算、引き算を上手にして、**自分にあった適量を食べましょう。**

## 含まれる「あぶら」

LDLコレステロール、中性脂肪の合成を促進

### <乳脂肪>

バター、生クリーム、牛乳、ヨーグルト、チーズなど



### <脂身の多い肉>

豚・牛バラ肉、ラードなど



### <加工された肉>

ベーコン、ソーセージなど



## 飽和脂肪酸

LDLコレステロール、中性脂肪の合成を抑制

### <EPA, DHAが多い魚>

ぶり、さんま、いわし、さばなど



### <大豆製品>

豆腐、納豆など



### <植物油>

ごま油、大豆油など



## 不飽和脂肪酸

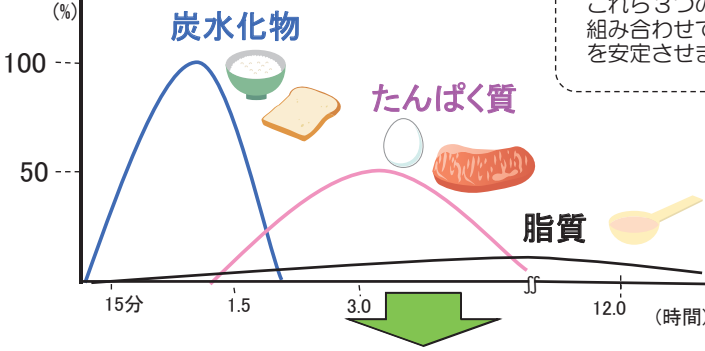
## 尿をアルカリ化・酸性化させる食品

尿アルカリ化食品	アルカリ度	尿酸性化食品	酸度
<p>ひじき・わかめ・こんぶ 干しいたけ・大豆 ほうれん草・ごぼう さつまいも・にんじん バナナ・さといも キャベツ・メロン だいこん・かぶ・なす じゃがいも・グレープフルーツ アスパラガス</p>	<p>高い</p> <p>↑</p> <p>↓</p> <p>低い</p>	<p>卵・豚肉・さば 牛肉・あおやぎ・あさり 鶏肉・かつお・ほたてがい 精白米・ぶり・まぐろ さんま・あじ・かます いわし・かれい あなご・しばエビ さわら・大正エビ</p>	<p>高い</p> <p>↑</p> <p>↓</p> <p>低い</p>

# 栄養素が血糖に変わる速度

食べた栄養素によって、血糖値の上がり方に差があります。

(変化の割合)



これら3つの栄養素を  
組み合わせて、血糖値  
を安定させましょう。



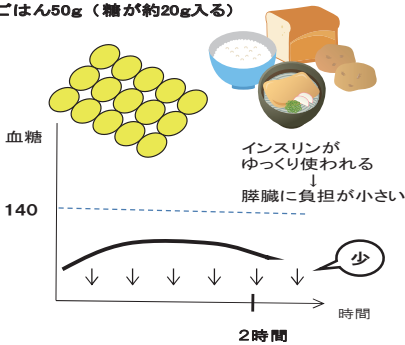
- ・炭水化物 .. 消化・吸収が速く、他の栄養素と比べて最も速く大きく食後血糖を上昇させます。
- ・たんぱく質 .. 50~60%がブドウ糖にかわります。ゆっくりブドウ糖にかわるので、食後4~12時間で血糖が上昇する事があります。
- ・脂質 .. 約10%がブドウ糖にかわります。消化に時間がかかるので、食後3~5時間で血糖が上昇し、高い状態が続く事があります。

炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられます。糖質には**多糖類**と**単糖類**があり、消化吸収時間にちがいがります。

## 多糖類

(ごはんなどのでんぷん類)

ごはん50g (糖が約20g入る)

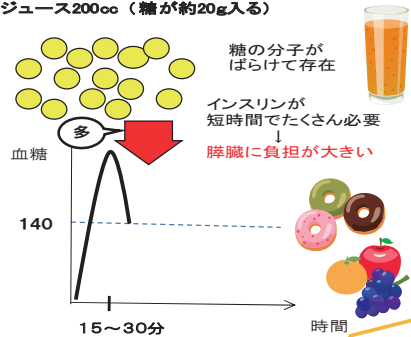


ゆっくり吸収され、血糖値はなだらかに上がる。吸収された糖は、活動エネルギーとして消費される。

## 単糖類

(菓子・果物・ジュースなど)

ジュース200cc (糖が約20g入る)



急激に吸収された糖は中性脂肪になりやすい。

## 飲み物

飲み物には、糖分を多く含むものがあります。これらは、吸収の速い糖を含むため、血糖コントロールを悪くします。知らない間に糖分やエネルギーの取りすぎにならないよう、注意しましょう。

飲料の種類	1本(ml)	糖質(g)	エネルギー(kcal)
炭酸飲料	500	57	230
スポーツ飲料	500	31	125
ミルクティー	500	39	185
コーヒー微糖	185	7.8	33
濃縮還元ジュース	200	20.7	91
野菜ジュース	200	14.8	200
乳酸菌飲料	65	11.5	50
栄養ドリンク	100	19	70
お茶・水		0	0

## アルコール

みんなに知ってほしい飲酒のこと



厚生労働省HP

適量ならリラックス効果や血流促進などの効果もありますが、飲みすぎは健康障害をおこします。特に、血糖値が高めの場合は血糖コントロールが悪くなります。

### 節度ある適度な飲酒（1日当たりの純アルコール量）

男性：10～19g 女性：9gまで

\* 65歳以上の高齢者においては、より少量の飲酒が適当

\* 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝の低い人はより少量の飲酒が適当

健康日本21（第一次）厚生労働省より

アルコール	純アルコール量 20g の酒量	糖分
日本酒 (15度)	1合(180ml)	約200kcal 6.5g(180ml)
ビール (5%)	1缶(500ml)	約200kcal 15.5g(500ml)
焼酎 (25度)	1/2合(90ml)	約130kcal 0g
ワイン (12%)	グラス2杯(200ml)	赤 約135kcal 赤 3g(200ml)
		白 約150kcal 白 4g(200ml)
ウイスキー (40%)	シングル2杯(60ml)	約140kcal 0g

# おやつに含まれる砂糖・脂質の量

〈160kcal=ごはん100gと同じ〉

砂糖



スティックシュガー1本=3g



大さじ1杯=9g

脂質



大さじ1杯=12g



小さじ1杯=4g

チョコレート：12かけ



砂糖：24g

脂質：20g

139kcal

シュークリーム：1個（60g）



砂糖：7g

脂質：8g

137kcal

ポテトチップス：40枚（60g）



砂糖：0g

脂質：22g

塩分：0.6

325kcal

アイスクリーム：（90g）



砂糖：15g

脂質：7g

178kcal

※氷菓子90gは砂糖：14.5g、脂質：0g

ショートケーキ：1個（100g）



砂糖：30g

脂質：14g

314kcal

カステラ：1切（50g）



砂糖：19g

脂質：2g

156kcal

あんぱん：1個（120g）



砂糖：34g

脂質：6g

塩分：0.8g

310kcal

クリームパン：1個（100g）



砂糖：28g

脂質：12g

塩分：0.8g

286kcal

どら焼き：1個（80g）



砂糖：29g

脂質：1.6g

225kcal

大福もち：1個（60g）



砂糖：10g

脂質：0g

134kcal

クッキー：3枚（30g）



砂糖：10g

脂質：5g

140kcal

しょうゆせんべい：1枚（17g）



砂糖：0g

脂質：0.2g

63kcal

# 栄養成分表示をみましょう

市販されている製品の容器や包装に表示されている栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。

商品により100mlや1食当たりの表示があります。内容量を確認しましょう。

## 栄養成分表示(100ml当たり)

エネルギー	…	19kcal
たんぱく質	…	0g
脂質	…	0g
炭水化物	…	5.0g
食塩相当量	…	0.1g

商品により「Na」表示のものがあります。食塩量に換算するためには…  
 $Na(mg) \times 2.54 \div 1000 \Rightarrow$ 食塩(g)

栄養成分が「無」、「少ない」などを意味する表示を強調表示といいます。

下記の基準を満たせば、表示できます。



シュガーレス!!

表示	無	ゼロ	ノン	少	ライト	控えめ
	レス	フリー		低	オフ	ダイエット
容量	「100g」/「100ml」			100g		100ml
熱量	5kcal 未満			40kcal 未満		20kcal 未満
脂質	0.5g 未満			3.0g 未満		1.5g 未満
糖質	0.5g 未満			5.0g 未満		2.5g 未満

# 外食時のメニューの選び方

## ポイント1

野菜料理がついている定食や、セットものを選びましょう。



## ポイント3

栄養成分表示でエネルギー等を確認しましょう。

## ポイント2

塩分に気をつけましょう。麺類のスープは残しましょう。

