

# 食生活指針② 1日の食事のリズムから、 健やかな生活リズムを



## ・朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。

ライフスタイルの多様化等に伴い、朝食の欠食の増加がみられ、特に若い世代でその割合が高い状況にあります。朝食の欠食は肥満や高血圧、脳出血などのリスクを高めると言われており、夕飯時刻が不規則になり、夕食後の間食も多くなるなど1日全体の食生活のリズムが乱れやすくなります。

まずは、朝食を摂り、活力のある1日を始めましょう。

### <朝ごはんの効果>

体が目覚める 頭が目覚める 肥満防止 排便の促進



### <理想的な朝食>

#### ①主食(炭水化物)

ごはん、パン、めん類

#### ②主菜(たんぱく質)

卵、大豆、肉、魚

#### ③副菜(野菜、海藻、きのこ)

例) 白ごはん

+卵焼き

+具沢山みそ汁



+牛乳・  
乳製品  
+果物

## ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。

夜食や間食を頻繁にとることにより、3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることがあります。育ち盛りのこどもにとって「おやつ」は重要ですが、食べ方を間違えると、肥満や朝食の欠食にも繋がるので、食べる量と時間に注意しましょう。

### <「おやつ」について>

・時間と回数を決めて、水分(ジュース×)と共に与えましょう。

1日の食事量の10~15%(学童期:100~150kcal/日、大人200kcal/日まで)

回数は1~2回/日(食事の2時間前には食べない方がよい)

脂質や塩分の多いスナック菓子や糖分も多いチョコレートなどは食べすぎ注意。

果物や牛乳・乳製品、野菜を使ったおやつ(ふかし芋、お好み焼きなど)がおすすめ

### 食べすぎ注意



## ・飲酒はほどほどにしましょう。

適度なアルコールは、心身をリラックスさせる効果がありますが、過度になるとエネルギーのとりすぎにつながったり、睡眠を妨げ、生活リズムを乱してしまうこともあります。1日の疲れを癒し、翌日すっきりした気分が目覚めるためにも、飲酒は適量を心がけましょう。

### <適切な飲酒量>

・ビール…中瓶1本(500ml) ・ウィスキー…ダブル1杯(60ml)

・日本酒…1合(180ml) ・ワイン…1/4本(180ml)

・焼酎…0.6合(110ml)

※お酒の弱い人、女性、高齢者は上記の量より少なめに。

休肝日も忘  
れずに!

## 休肝日

