

食生活指針①食事を楽しみましょう。



・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。

『健康寿命』とは健康上問題のない状態で日常生活を送れる期間のことです。平成 25 年の平均寿命との差は男性で 9 年、女性で 12 年とされています。誰もが最後まで健康でいきいきと過ごすためには、健康寿命をのばすことが重要です。

健康寿命をのばすためには、毎日の食事が基本となります。栄養バランスのとれた食事を無理なく続けていくことが重要です。そのためには、おいしさや楽しみが伴っていることが重要です。



・おいしい食事を、味わいながらゆっくりとよく噛んで食べましょう。

毎日の食事をおいしく食べるには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。会話を楽しみながら、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。



・家族の団欒や人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

近年、核家族化やライフスタイルの多様化によって、家族がそろって食卓を囲む「団らん」の機会が減り、一人で食べる「孤食」や、同じ食卓に集まっても家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」が増えています。

家族そろった食事は、家族の絆を深める場であり、大切なコミュニケーションの場です。偏食や食事のマナーなど、子どものしつけの場でもあり、親から子へ、孫へと家庭の味や伝統の味を伝える場でもあります。

また、食事づくりに参加し、食生活に関する知識や技術を身に付けながら、おいしい食事を整えて食べることによって食事の楽しみはますます深まります。



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を目覚めるためにも、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)

・日本酒…1合(180ml)

・焼酎…0.6合(110ml)

・ウィスキー…ダブル1杯(60ml)

・ワイン…1/4本(180ml)

※お酒の弱い人、女性、高齢者は上記の量より少なめに。

休刊日も忘
れずに!

休肝日



食生活指針③適度な運動とバランスのよい 食事で、適正体重の維持を



- ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。

肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を招く原因の一つです。こまめに体重を計測し、体重の増減には注意しましょう。

* BMI チェック(肥満の判定方法)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長 160cm、体重 60kgの場合

$60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ ・・・正常

* 適正体重

適正体重 = BMI22 の体重 **適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22**

例) 身長 160cmの場合 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$ (適正体重)

※日本肥満学会が決めた基準では、統計的に最も病気にかかりにくい BMI22 を標準としている。

BMI	判定
18.5 未満	やせ(低体重)
18.5 以上 25 未満	正常(普通体重)
25 以上	肥満



* メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは？

「内臓脂肪の蓄積」によって高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なって起きること。心臓病や脳卒中の原因となる**動脈硬化**を急速に進行させる。



動脈硬化



心臓病・脳卒中



要介護状態(寝たきり)

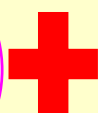
* メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満

<腹囲>

男性:85cm以上

女性:90cm以上



血清脂質

中性脂肪:150mg/dl以上

HDL コレステロール:

40mg/dl未満

または両方当てはまる場合

薬剤治療がある場合

血圧

収縮期:130mmHg 以上

拡張期:85mmHg 以上

または両方当てはまる場合

薬剤治療がある場合

血糖

空腹時血糖が

110mg/dl以上

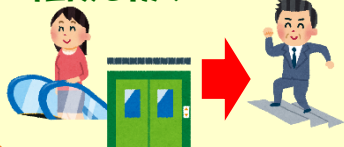
または薬剤治療がある場合

- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。

エレベーターやエスカレーター、車での移動など世の中は便利になりました。その分活動量が減少し、現代人は運動不足だと言われています。日常の中でこまめに意識して身体を動かすことが重要です。

<日常生活でできる生活習慣例>

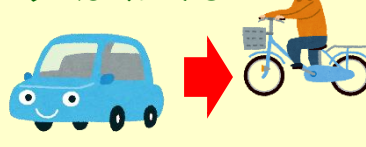
- ・階段を使う



- ・こまめに掃除する



- ・歩くようにする



あえて遠くの
駐車場に止
めて歩くのも
オススメ!

・無理な減量はやめましょう。

最近、若い女性でやせすぎの傾向がみられます。食べ物の量を極端に減らしたり、単品ダイエットなど無理なダイエットはかえって栄養吸収率を高め、リバウンドや骨粗しょう症、貧血の原因になります。減量する場合、適正体重を確認し、バランスのよい食事と運動を組み合わせましょう。(1~2kg/月目安)

<無理なダイエットの弊害>

・リバウンド ・骨粗しょう症 ・貧血



・月経異常



・摂食障害



・胎児への影響



妊婦のやせで胎児が生活習慣病になるリスク増↑

食事 + 運動 を組み合わせて！



減量は1~2kg/月まで！

・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

高齢者では低栄養（PEM）の予防が重要です。飽食の現代で低栄養なんて…と思われるかもしれませんが、加齢によって食欲が落ちたり、消化機能が落ちたりして栄養と水分が十分にとれないことが少なくないのです。低栄養は様々な悪影響があるので、注意しましょう。

<低栄養の原因>

・食事摂取減少

(活動量、嚥下機能、消化機能、味覚、認知機能の低下による食欲の減少)



・生活環境要因

(一人暮らし、老夫婦のみの生活、無刺激による閉じこもり)



・精神的要因



<低栄養による影響>

・体力・免疫力の低下

病にかかりやすい

・筋肉量や筋力の減少

転倒しやすい

・骨量の減少

骨折しやすい

・体重の減少

・認知機能低下

・やる気なくなる



寝たきりになる原因にも！

<低栄養予防のために>

・1日3食バランスよく食べる

色んな食品を取り入れましょう。



・良質なたんぱく質・カルシウムをとる

動物性たんぱく質(魚、肉、卵など)

カルシウム源…牛乳・乳製品がオススメ



・塩分はひかえめに

1品は濃味にするなどメリハリをつける

・こまめに水分補給を

1日1.2~1.4Lの水分をとりましょう。

水やお茶がおすすめ。こまめに分けて飲むと○



・バツカリ食・簡単食はさける

好きなものだけ食べる×

インスタント食品、レトルト食品のみ×

・楽しい共食の機会を

食生活指針④主食、主菜、副菜を基本に 食事のバランスを



・多様な食品を組み合わせましょう。

食品は単品では必要な栄養素の必要量を満たすことができません。主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすることで、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。また、メニューのバリエーションも豊かになります。

●「日本型食生活」= バランスのとれた食



・調理方法が偏らないようにしましょう。

夜食エネルギーや脂肪、食塩の過剰摂取を避けるためにも、調理方法が偏らないようにしましょう。また、食品も重ならないようにしましょう。

<悪い例>

・脂質が多い献立



・いも類が多い献立



・手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

手作りは好みの味付けに調整できる、健康や栄養面に配慮できる、経済的など良い面と調理時間がかかるなどの悪い面があります。冷凍食品や惣菜などの加工食品とお食を上手に活用し、手作りの食品と組み合わせましょう。

食生活指針⑤ごはんなどの穀類を しっかりと



・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

総摂取エネルギーの 50～65%は、米など穀類の糖質からとることが良いと言われています（「2015 年版日本人の食事摂取基準」より）。現状ではいずれの年代の摂取範囲は、この範囲内にあります。しかし、食の欧米化が進み、昔と比べると脂質の摂取も多くなっています。脂質に偏った食事にならないよう、和食中心の食事にするのが大切です。



**和食を中心に、
脂質の摂りすぎに注意！**

・主食は適量食べましょう！

例) 18～69 歳 身体活動レベル: 低い(1 日中座った状態)

男性: ごはん 180～250g/食

女性: ごはん 140～180g/食



大人茶碗

大人茶碗軽く

1 杯 (180g) 1 杯 (150g)

※BMI の状態など確認し、個人にあった量を調整してください。(詳細は食事バランスガイドを参照)

・日本の気候、風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

穀類の中でも米は、日本の気候・風土に適した作物です。近年、食の欧米化が進み、米の消費量は減少傾向にあります。

日本の将来を考え、自給可能な米をしっかりと食べることが大切です。お米ができるまでには約 7～8 ヶ月かかると言われています。生産者の方に感謝していただきましょう。

<米食の利点>

①「粒」だから太りにくい(その他の主食である小麦製品と比べて)

パンや麺類などの小麦は粉状で消化が容易＝腹持ちが悪い＝食後の血糖値が上がりやすい

ごはんはでんぷんなので、消化に時間がかかる＝腹持ちが良い＝血糖値の上昇がゆるやか

※ただし、一緒に組み合わせる食品(おかず)にもよります。バランスよく食べましょう。

②「粒」だから噛む回数が増える

パンや麺類も食品と組み合わせることで、噛む回数を増やすことはできますが、ごはんは粒のまま食べるので、自然と噛む回数が増えます。

③「添加物」を減らせる

パンには食塩やバターなどの油脂類などが添加されており、塩分やエネルギーは多くなります。

3 食主食をごはんにすることで、減塩や添加物の摂取を減らす効果があります。



食生活指針⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、 豆類、魚なども組み合わせて

・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。

野菜や果物に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は循環器疾患やがん等の生活習慣病、骨粗しょう症、貧血、便秘などの予防に効果的です。野菜は1日350g（成人の場合）を目標に、果物は1日200gを目安に食べましょう。

色と味の野菜や果物を食べよう！

野菜・1日の摂取量 = 350g

加熱するとかさが減り、
たくさん食べることができます！

<加熱したもの>



<生食>



野菜は生食と
加熱したものを
組み合わせて
食べましょう。

・緑黄色野菜 120g(1/3量)

=色の濃い野菜

断面も
濃い色！



・淡色野菜 230g(2/3量)

=色の薄い野菜

断面は
うすい色！



果物・1日の摂取量 = 200g

※野菜は糖類を多く含むので、朝か昼
に食べるのがオススメ

<野菜や果物をたくさん食べるために…>

①汁物は野菜たっぷり具沢山がおすすめ！

②野菜は加熱してかさを減らす

<果物 100gの目安>



③外食は「おひたし」や「サラダ」など1品をプラス

④果物は間食に取り入れる

・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

カルシウムは骨や歯を作る働きがある他、筋肉や心臓が動く手助けをしたり、神経の伝達支える働きがあります。カルシウムは小学生を除いて、摂取量が低い状態です。下記の食品を毎日の食事に取り入れましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

①牛乳・乳製品

ヨーグルト、チーズ など

②小魚・海藻類

しらす、ひじき、桜えび など

③大豆・大豆製品

木綿豆腐、がんもどき、納豆 など

④緑黄色野菜

小松菜、チンゲン菜 など



<カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素・多く含む食品>

①ビタミンD

魚(鮭、さんま、かつおなど)、干しいたけ、きくらげ など

②ビタミンK

納豆、フロッキー、ほうれん草 など

③マグネシウム

魚介類(まぐろ、かつお、かき)、種実類(アーモンド、落花生、ごま)、ほうれん草など

食生活指針⑦塩分は控えめに、 脂肪は質と量を考えて



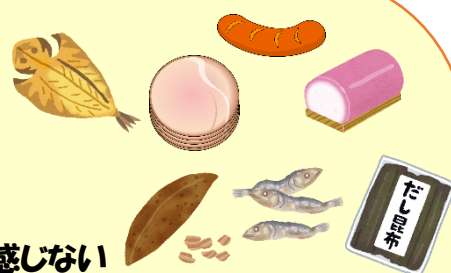
- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、
男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。

食塩のとりすぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病、胃がんを起こしやすくします。塩分摂取量は10.0gと依然高い状況です。（平成26年国民健康・栄養調査）また、ナトリウムは多量に摂取すると体の中で悪影響を及ぼします。ナトリウムはカリウムと一緒にになると体外へ排出されます。塩分の多い食事をする場合は、カリウムの多い食品と一緒に食べましょう。

<減塩のコツ>

①塩分の多い加工食品はなるべく減らす

干物やウインナー、ハム、練り製品（ちくわなど）⇒塩分が多量
炒め物など一緒に調理する場合・・・味付けを薄味に



②「だし」をしっかりとる

だしを濃い目にとり、うま味を利用⇒薄味でももの足りなさを感じない

③酸味や香辛料を上手に使う。

酢、レモン、カレー粉、こしょう、わさび、ごま、しそ、しょうがなどで
香りや風味をいかした味付けに⇒薄味でも食べやすい

④汁物は1日1回に。麺類の汁は残す。

汁物は野菜を沢山入れた具沢山がおすすめ。
カリウムが補給でき、飲む液量も少なく減塩効果。



⑤ごはんはおかずの塩気で食べよう。漬物やふりかけの量を減らす。

漬物やふりかけは習慣化しやすい。かけるなら量を減らす。



⑥新鮮な材料を使い、素材を生かす

旬のものや鮮度の高い食品は、旨味や香りがしっかりしている。

⑦全て薄味は×。献立の味のバランスを。

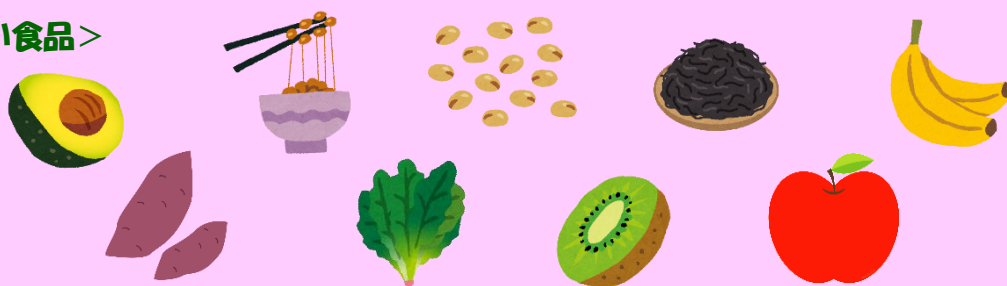
全て薄味では慣れるまで継続しにくい。

1つはご飯が進むようなおかずを用意し、その他を薄味に。



<カリウムの多い食品>

- ・野菜
- ・いも類
- ・果物
- ・海藻・豆類



<注意>

- ・カリウムは水に溶け出しやすい性質がある⇒生野菜か、汁ごとのめる汁物がオススメ。
- ※心臓や腎臓などの疾患がある方はカリウムの摂取はご注意ください。

・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

脂肪は効率のよいエネルギー源であると同時に、細胞膜を作ったり、脂溶性ビタミンの吸収を助けたりといった重要な働きをしています。しかし、とり過ぎは動脈硬化、乳がんや大腸がんの発症を促進すると言われています。また、量だけでなく、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとることが大切です。

<脂肪について>

・脂肪酸のバランスに注意

脂肪酸…脂質の主成分

●**飽和脂肪酸**…**動物性食品(肉など)** 摂り過ぎると…**動脈硬化促進**⇒**心筋梗塞、脳梗塞リスク↑**

●**不飽和脂肪酸**…**植物性食品、動物性食品(青魚など)** コレステロールを低下⇒**動脈硬化予防**

〔・**1価不飽和脂肪酸**…**オレイン酸(オリーブ油、なたね油、調合サラダ油など)**

・**多価不飽和脂肪酸**…
 **n-6系: γ -リノレン酸(しそ油、えごま油など)、アラキドン酸、
 リノール酸(一般の植物油 紅花油、大豆油、コーン油、ごま油など)**
 n-3系: DHA、EPA(魚類の油脂 特に青魚)など

・**望ましい摂取比率: 飽和脂肪酸: 1価不飽和脂肪酸: 多価不飽和脂肪酸 = 3: 4: 3**

多価不飽和脂肪酸⇒**n-6系: n-3系 = 4: 1**

・**バランスよくとるために…日本型食生活が重要!** (適度の植物油と魚介類をとる食生活)

不飽和脂肪酸の酸化を防ぐために…抗酸化ビタミン(ビタミンC、ビタミンE、 β カロテンなど)と一緒に摂るとよい

・栄養成分表を見て、食品と外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

食品を販売する時には、法律で栄養成分表示が義務付けられています。また、食品にどんな成分が含まれているか確認し、安心しておいしい食事を楽しむためにも、表示を確認し、食



食生活指針⑧日本の食文化や地域の産物を 活かし、郷土の味の継承を



- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。

日本には、ごはんを中心とし、各地域・風土に根ざした食料生産と結びついた多様な料理を組み合わせた特色ある食文化が育まれています。また、伝統的行事に食べられる料理や食べ物もあります。

＜和食：日本人の伝統的な食文化＞…ユネスコの無形文化遺産に登録(H25年12月)

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月等の年中行事との密接な関わり



- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

日々の食事では四季の変化に応じた旬の味が大切にされてきました。旬の野菜は味や香りが良いだけでなく、栄養価も高くなっています。ハウス栽培が進み、旬が分かりにくい現代ですが、旬を大切にし、四季を楽しみ、健康に役立てていきましょう。



- ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。

食材によって下ごしらえが違ったり、調味料によって入れる順番が違うなど、調理の基礎知識と調理方法を身につけることはおいしく調理するために重要です。



- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

伝統的な食材を用いて郷土料理を作り、家庭の味に加えることは、食卓のバリエーションに広がりを持たせ、多様な栄養素や食品の摂取、更に食事を楽しむといった観点からも好ましいことです。ぜひ日々の食卓に取り入れてみましょう。

あわら市では「おばあちゃんの味の日」という
伝承料理普及事業を行っています！ホームペ
ージや市広報でお知らせしていますので、
ご覧ください。

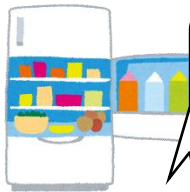


食生活指針⑨食料資源を大切に、無駄や 廃棄の少ない食生活を



・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。

世界では食料不足等による栄養失調のために健康状態が著しく損なわれている人が約8億人も存在しています。そんな中、日本では食べ物の買いすぎ、作りすぎによる食べ残しや廃棄が多く見られるのが現状です。一人一人が「買いすぎ」、「作りすぎ」をしないよう心掛けることが大切です。



定期的に冷蔵庫チェックを！
野菜や作りおき惣菜など眠っていませんか？



購入量はよく考えて！
多めに購入していませんか？
計画的に買い物しましょう。



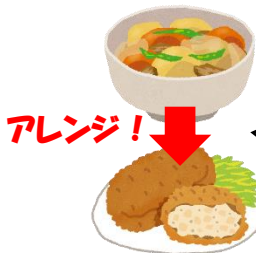
食べきいサイズを利用！
お惣菜など食べきれる量のものを選びましょう。



外食は適量注文を。
残ったら持ち帰りましょう。
多い場合は小盛りでお願いするのも良いですね。

・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。

残った食材も有効活用し、無駄にならないよう注意しましょう。



残ったものはアレンジ！
残り物でもアレンジして食べきましょう。



冷凍もうまく活用！
日持ちしないものは冷凍しましょう。日付を記入し、こまめに使いましょう。

・賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。

食品を購入する際、「賞味期限」と「消費期限」をよく見ることを習慣づけることが大切です。表示をよくみて必要な量を購入し、計画的に使用しましょう。

期限表示のポイント

消費期限	賞味期限
・ 期限を過ぎたら食べない方がよい期限（安全性の保証期間） ・ 年月日で表示 ・ 劣化が速い食品（5日以内で悪くなるもの） 弁当、惣菜、惣菜類、調理パン等	・ おいしく食べることができる期間（おいしさの保証期間） ・ 年月日で表示（3ヶ月以内）または年月（3ヶ月以上） ・ 劣化が比較的遅い食品 スナック菓子、いし食品、缶詰、ジュース、牛乳、バター等

食生活指針⑩「食」に関する理解を深め、 食生活を見直してみよう。

・子供のころから、食生活を大切にしましょう。

子供のころから、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や食生活を楽しむ態度を育むことは大切です。そのためにも、家庭や学校、地域社会等で、子供のころから、食品の安全性を含めた「食」に関する正しい理解や望ましい習慣を身につけるための学習の機会を提供する環境づくりも必要です。



学習の機会を持つことができる
環境づくりが大切



・家庭や学校、地域で、食生活や、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。

子供の発育・発達段階に応じた「食」の体験を積み重ねることで、食べ物をより身近に感じることができます。こうした経験をすることで「食」に関心を持ち、正しい食習慣への理解や実践にを身につけるきっかけになります。



・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。

食生活は、家族や仲間との関わりの中で営まれるものですから、家族や仲間と一緒に食生活を考えたり、話し合ったりする機会をもつことも大切です。栄養についてや、旬の食材、地域の伝承料理や産物、マナー、食の好みなど話し合うことで、食を見直すきっかけになります。



・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

健康の保持・増進のためには、一人一人が食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。そのためにも、食生活をチェックし、自分の健康目標を作り、それに向けて実践していく習慣を身につけることが重要です。

