

栄養編



- 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
- 適正エネルギー量の目安
- 主食の目安
- 主菜の目安
- 副菜の目安、食物繊維の効果
- 果物の目安、調味料の目安（1日）
- 飲み物、アルコール
- おやつに含まれる砂糖・脂質の量
- 含まれる塩分量、含まれる「あぶら」
- 栄養素が血糖に変わる速度
- 栄養成分表示をみましょう
- 栄養補助食品（サプリメント）

食事のきほん

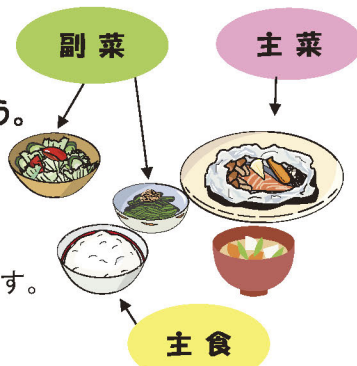
～ 生活習慣病予防のために～

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量にしましょう。

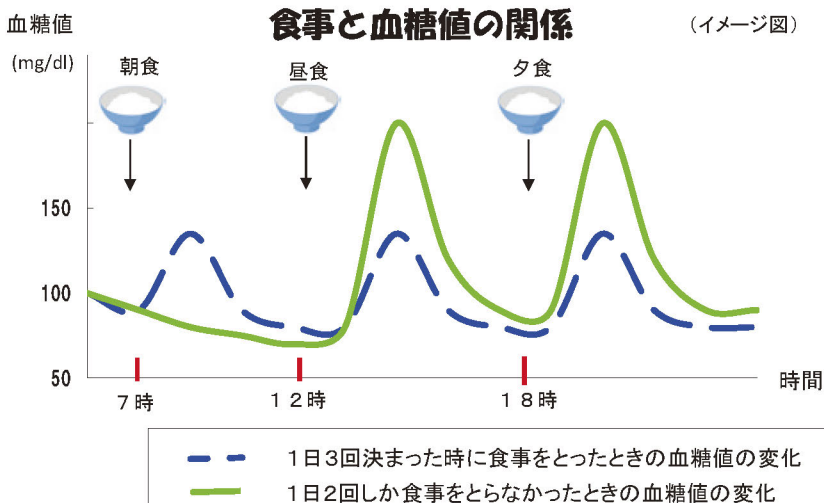
②必要な栄養素を**バランスよく**食べましょう。

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・副菜がそろうようにしましょう。



③1日3食**規則正しく**食べましょう。

食事は規則正しくとり、よくかんで食べることで、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するために、6つの基礎食品からまんべんなく組み合わせて食べましょう。

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

からだをつくる

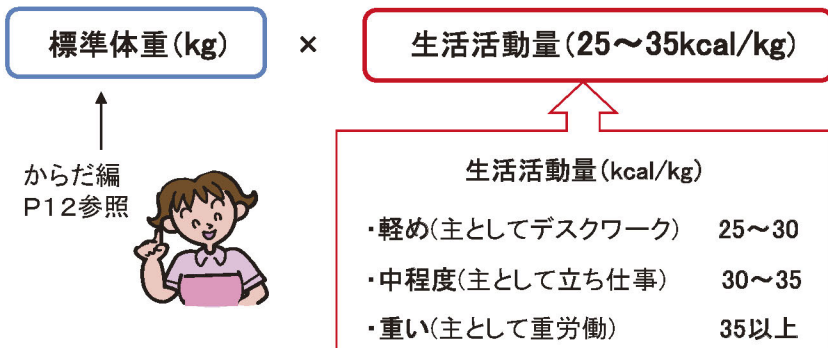
からだの調子を整える

働く力や体温となる

適正エネルギー量の目安

1日の適正エネルギー量は、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日の適正エネルギー量の目安



自分の適正エネルギー量を計算してみましょう

① 1日の適正エネルギー量



② 1食あたりのエネルギー量



(例) 身長161cm、中程度の生活活動量

$$1.61\text{m} \times 1.61\text{m} \times \frac{22}{(\text{BMI})} = 57.0\text{kg} \quad (\text{標準体重})$$

$$\textcircled{1} \quad 57.0\text{kg} \times 30\text{kcal/kg} = 1710\text{kcal} \quad (\text{1日の適正エネルギー量})$$

$$\textcircled{2} \quad 1710\text{kcal} \div 3\text{食} = 570\text{kcal} \quad (\text{1食のエネルギー量})$$

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

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)

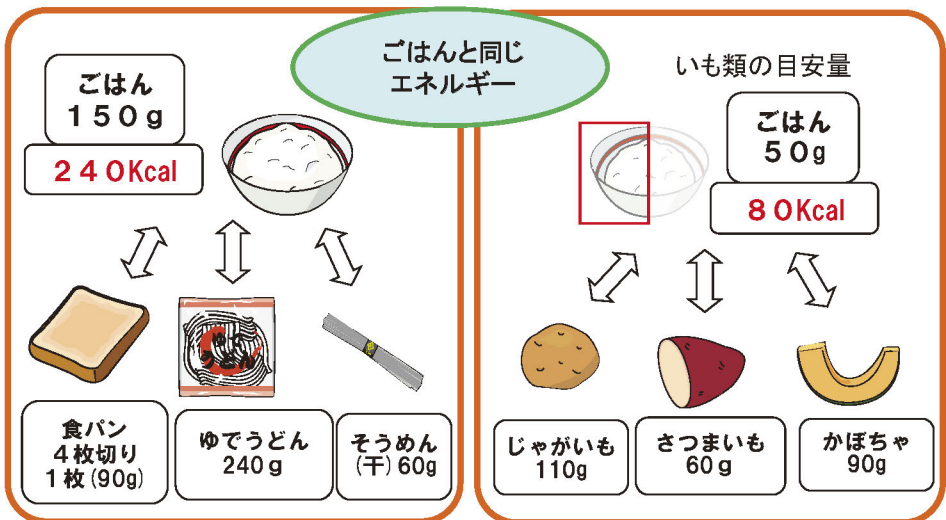
～身長・エネルギー別ごはん 1食分の目安量～

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340g

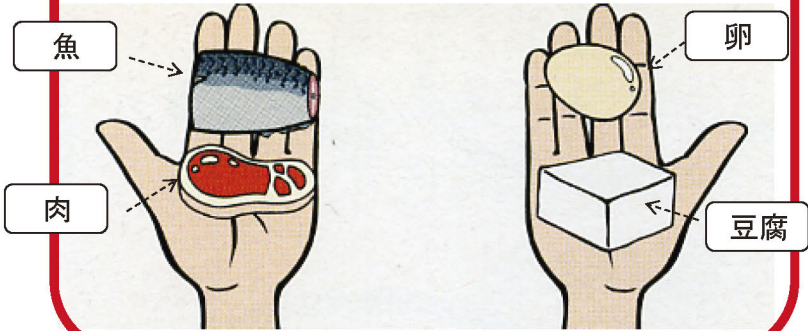


主菜の目安

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

<p>魚介類</p> <p>ぶり 30g まぐろ 60g えび(身)80g</p> <p>あじ 60g さけ 60g</p>	<p>卵</p> <p>鶏卵 50g 卵豆腐・100g</p>
<p>肉類</p> <p>牛もも 40g ささみ80g ソーセージ 30g</p> <p>豚もも 60g</p>	<p>大豆製品</p> <p>油揚げ 20g 豆腐 100g</p> <p>納豆 40g 豆乳 180g</p>

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(350～400g)を目標に～



緑黄色野菜
両手1杯(120～150g)



その他の野菜
両手2杯(230～250g)

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)

野菜料理の例
お浸し
サラダ
煮物など



食物繊維の効果

- 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 排便を促す

食物繊維の目標量(g/日)

成人男性	成人女性
20以上	18以上

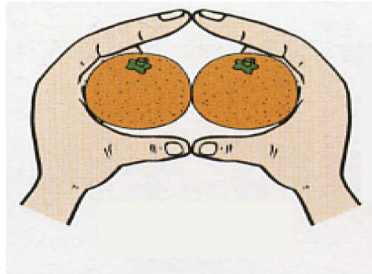
* 70歳以上: 男性 19以上 女性 17以上

	(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～400g食べると、食物繊維は約18g摂取することができます。
野菜とともに多種類の食品を組み合わせるとるようにしましょう。

果物の目安

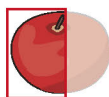
果物の摂りすぎに注意しましょう。糖分が多く含まれるため、食べ過ぎは、血糖や中性脂肪の上昇につながります。適量を守り、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維をとりましょう。



1日の適量は
親指と人指し指で囲める量



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)



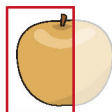
ぶどう 1房
(150g)



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 → 8g 未満
- ・女性 → 7g 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

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	糖分(g)/500ml
栄養ドリンク	95
果実色炭酸飲料	64
コーラ飲料	57
濃縮還元ジュース	54
サイダー	51
ミルクティー	35
野菜ジュース	33
スポーツ飲料	29
コーヒー微糖	21
お茶・水	0

* 1本 = 100ml

糖分 19g

糖分 13g

* 1パック = 200ml

* 1缶 = 190g

糖分 8g

アルコール

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。

1日のアルコールの基準量

→ 純アルコール量 約20gまで

* 高齢者、女性：純アルコール量 約10gまで



アルコール	純アルコール量 20g の酒量
日本酒 (15度)	1合(180ml) 約200kcal
ビール (5度)	1缶(500ml) 約200kcal
焼酎 (25度)	約1/2合(90ml) 約130kcal
ワイン (12度)	グラス2杯(200ml) 約145kcal
ウィスキー (43度)	シングル2杯(60ml) 約140kcal

おやつに含まれる砂糖・脂質の量

〈エネルギーはごはん100g = 160kcalと同じ〉

砂糖

スティックシュガー1本 : 3g

脂質

大きじ1杯12g 小さじ1杯4g

チョコレート : 6かけ (30g)



砂糖 : 12g
脂質 : 10g



シュークリーム1個 : (60g)



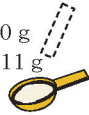
砂糖 : 7g
脂質 : 8g



ポテトチップス : 20枚 (30g)



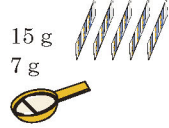
砂糖 : 0g
脂質 : 11g



アイスクリーム : (90g)



砂糖 : 15g
脂質 : 7g



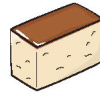
ショートケーキ : 1/2個 (50g)



砂糖 : 15g
脂質 : 7g



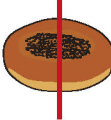
カステラ : 1切 (50g)



砂糖 : 19g
脂質 : 2g



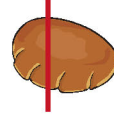
あんぱん : 1/2個 (60g)



砂糖 : 17g
脂質 : 3g



クリームパン : 1/3個 (60g)



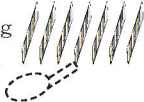
砂糖 : 17g
脂質 : 7g



まんじゅう : 1個 (60g)



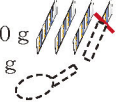
砂糖 : 21g
脂質 : 0g



大福もち : 1個 (60g)



砂糖 : 10g
脂質 : 0g



大判焼き : 1個弱 (60g)



砂糖 : 17g
脂質 : 1g



どら焼き : 2/3個 (50g)



砂糖 : 18g
脂質 : 1g



含まれる塩分量



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。

1日の塩分目標量

男性 8g未満

女性 7g未満

高血圧の人 6g未満

(g)
9
7
5
3
1
0

うどん、ラーメン

5~9g



すし

5.9g



市販弁当

3.5~

5.5g



梅干し(10g)

1.9g



みそ汁(1杯)

1.5g



たくあん(30g)

1.3g



ちりめん(大さじ1)

0.4g



ちくわ(1/2本)

0.9g



ロースハム(30g)

0.8g



塩分 0g



含まれる「あぶら」

※「あぶら」は質と量がポイント！！
自分にあった適量を食べましょう。

☹️ 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
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>

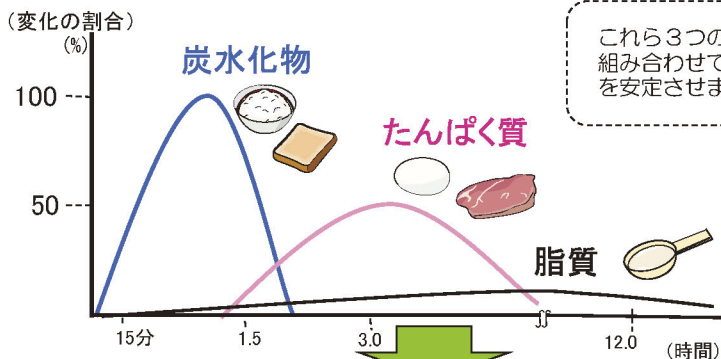
ごま油、大豆油



不飽和脂肪酸

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。



- ・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)

ゆっくり吸収されるので、血糖値は
なだらかに上がります

インスリンの分泌はゆっくり
すい臓への負担が小さい

**ゆっくり吸収された糖は、
活動エネルギーとして消費**

単糖類 (おやつなど)

吸収が速く、急激に血糖値が
上がります

インスリンは短時間でたくさん必要
すい臓への負担が大きい

**急激に吸収された糖は、中性脂肪
になりやすい**

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。

糖質は炭水化物または、糖類で表示されることがあります。

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
糖質	…	4.7g
食物繊維	…	0.3g
食塩相当量	…	0.1g
ビタミンC	…	300mg

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 以下		20kcal 以下
脂質	0.5g 未満			3.0g 以下		1.5g 以下
糖質	0.5g 未満			5.0g 以下		2.5g 以下

栄養補助食品(サプリメント)

サプリメント使用の注意点

- ① サプリメントに劇的な効果は期待しないようにしましょう。
- ② 日常の食事内容によっては、サプリメントの効果に違いがあります。
- ③ 同じ効果を示すサプリメントの重複は避けましょう。
- ④ 効果を期待するあまり摂りすぎは禁物です。
- ⑤ 医薬品を併用している場合は、必ず医師などの専門家に相談しましょう。
- ⑥ 安全性や有効性には個人差があります。

サプリメントは、あくまでも栄養成分などの補給・補完食品です。まずは、1日3回の食事から、栄養をバランスよく摂るように心がけましょう。