

食事を見直してみませんか？

# 働き世代の食生活



## 食事の基本を整えましょう

【健康を維持する食事の基本は…】 1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べる

外食や市販のお惣菜・コンビニの食品を利用する場合も**主食、主菜、副菜の組み合わせを意識して**選びましょう。

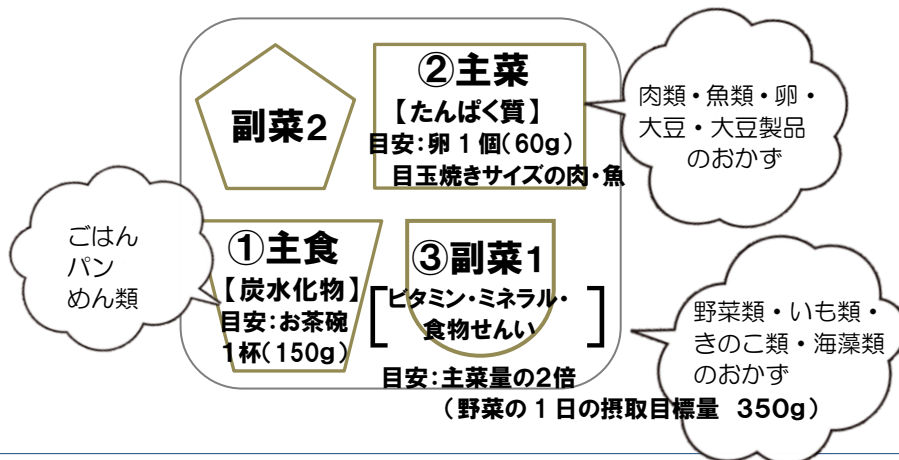
\*外食 単品の丼物やめん類よりも、定食やセットメニューを。

\*市販のお惣菜・コンビニの食品 おにぎり、パスタだけといった主食のみの食事を避ける。

毎食揃えて食べるもの  
(主食1品、主菜1品、副菜2品)



1日のどこかで食べるもの  
(牛乳・乳製品と果物)



牛乳・乳製品



果物



## 食生活の5つのポイント

### 1 副菜をしっかりと食べましょう

常備菜も活用しましょう！

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず)に多く含まれる「食物繊維」は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を予防する効果があるといわれています。副菜は、1日に小鉢6つ分程度は食べましょう。

小鉢1つ分＝中皿の生野菜サラダ・具たくさん汁物・野菜のおひたし など

小鉢2つ分＝中鉢の煮物・中皿の野菜炒め など

## 2 塩分の摂り過ぎに注意しましょう

【塩分の摂りすぎは…】高血圧の原因に。さらには、高血圧状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患などの命に関わる重大な病気につながってしまいます。

塩分は1日当たり 男性 7.5 g 未満／女性 6.5 g 未満が目標

### 調理で薄味にするコツ



- ・新鮮な食材を使う
- ・酢や柑橘類を使う
- ・適温で美味しく食べる など
- ・だしやうまみを効かせる
- ・調味料は「かける」より「つけて」食べる
- ・香味野菜や香辛料を使う

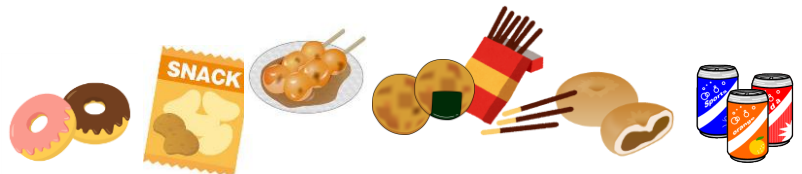
栄養成分表示の「食塩相当量」をチェックする習慣をつけましょう！

また、過剰な塩分を体外に排出してくれる役割をもつ栄養素は「カリウム」です。カリウムは副菜に多く含まれます→ 副菜をしっかりと食べましょう。

## 3 間食の食べる量・時間に注意しましょう

1日 200 kcal まで

食べる時間は 15 時まで



メロンパンやホイップが入ったデニッシュパンなどの菓子パンは、間食として考えます。食事でパンを選択する場合は、お総菜系のものを選びましょう。

甘い飲み物は、砂糖が多く含まれています（炭酸飲料 500ml 中にはステックシュガー3g が20本分含まれている場合も…）。普段、甘い飲み物を飲む方は、水かお茶に変えてみましょう。

## お酒の飲みすぎに注意しましょう

【お酒の飲みすぎは…】糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの様々な生活習慣病の原因に。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量：男性40g以上、女性20g以上  
（純アルコール1日あたり）

注意したいのは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量に達しなければ、今の検査数値に問題がなくても安心できる（健康に問題なし）という量ではありません。最近、少量飲酒（1日20g程度）でも健康リスクがあるという研究結果が増えてきています。

#### 【参考】純アルコール20gの量

| お酒の種類 | 目安量            |
|-------|----------------|
| ビール   | 中びん1本（500ml）   |
| 日本酒   | 1合（180ml）      |
| ワイン   | 2杯（200ml）      |
| 焼酎    | グラス1/2杯（100ml） |
| ウイスキー | ダブル1杯（60ml）    |
| チューハイ | 7%のもの1缶（350ml） |

どれか「1つ」で純アルコール20g

※チューハイでアルコール度数9%だと、1缶あたり25gのアルコールを含んでいます。

## 5 夜の食習慣を見直しましょう



### ・夕食は寝る3時間前までに済ませる

夜は、活動量が少ないため、遅い時間に食事をする、肥満になりやすくなります。どうしても夕食が遅い時間になってしまう方は、空いた時間に軽食をとり、遅い時間の食事を減らすなどの工夫をしましょう。

例）軽食におにぎりなど（主食）を食べ、あとで主菜や副菜を食べるなど

### ・夕食を食べ過ぎない

「腹八分目」を意識しましょう。

### ・消化に時間のかかる食べ物を控える

揚げ物など、あぶらを使った料理は控えましょう。

## + 運動も欠かさずに

【成人に勧められている活動量は…】

- ◆歩行やそれと同程度の活動 1日60分（約8000歩以上）
- ◆運動（息が弾み、汗をかく程度） 週60分以上
- ◆筋力トレーニング 週2～3日

運動習慣がない方は、1日10分のウォーキングからでもOK！無理なく運動を始め、毎日継続していくことが大切です。

日常で活動量を増やす場面は、たくさんあります！

- ・帰宅前に遠回りして家に帰る
- ・いつも降りるバス停の1つ手前で降りて歩いてみる
- ・ちょっとした買い物には、歩いていくようにする など

