

食事サポート ブック

～食事編～

キラリ☆
健康おおた

お問合せ先

■ 大田区保健所

健康づくり課	蒲田 5-13-14	TEL 5744-1683
大森地域健康課	大森西 1-12-1	TEL 5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町 4-6	TEL 3726-4146
蒲田地域健康課	蒲田本町 2-1-1	TEL 5713-1701
糀谷・羽田地域健康課	東糀谷 1-21-15	TEL 3743-4162

バランスよく食べよう
ぴょん！



©大田区

はねぴょん

★こちらをご覧ください。

ちょうどよいバランスの食生活 農林水産省

検 索

これは何の数字でしょう？



大田区民 男性

26.7

肥満の方の割合(%)です！

(n=707)

特に、40～60歳代男性で肥満が多いです。肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧など生活習慣病の要因となります。

大田区民 女性

15.7

やせの方の割合(%)です！

(n=977)

女性のやせは、鉄欠乏性貧血や、骨粗しょう症、低出生体重児などのリスクにつながります。(平成29年 健康に関するアンケート)

大田区民 男性

317

1日に食べている野菜の量(g)です！

(男性 n=1242 女性 n=1584 令和3年度大田区キラリ☆健康調査)

厚生労働省による健康日本21(第三次)では、「野菜類を1日350g以上食べましょう」という目標が掲げられています。

野菜には、生活習慣病を予防し、身体の調子を整える成分が多く含まれています。



生活習慣病予防のために、**できること**からはじめませんか？

キラリ☆ 健康おおた



4つのアクション

- 1 適度な運動をする
- 2 適切な食事をとる
- 3 休養を十分にとる
- 4 喫煙・飲酒を控える

と

健診・検診



年に1回は、
健康診断・
がん検診の
受診を！

健康のためにはじめよう！

食事サポートブック

キラリ☆健康おおた～食事編～

目次

● 健康づくりのための食事のポイント	2
● 1日にとりたい食事の目安量	4
● 外食を利用するときは	6
● コンビニ・惣菜など調理済み食品を利用するときは	8
● 栄養成分表示を上手に活用しましょう	10
● 機能性が表示されている食品Q&A	11
● 不足しがちな栄養素をしっかり	12

健康づくりのための食事のポイント

● 1日3食食べましょう

1日3食を規則的に食べることは、生活リズムを整え血糖値を安定させます。

～特に朝ごはんは生活リズムを整えるカギ～

「食べる習慣がない」「時間がない」「食欲がない」などの理由で、朝食を欠食していませんか。朝食をとることで脳に栄養が届いて、やる気や仕事の効率もアップします。遅い時間に夕食をとることは、朝に食欲がわかない原因になることもありますので、分食などの工夫をしてみましょう。(例) 夕方に軽くエネルギー補給し、帰宅後はおかずを中心に食べるなど

Point できることから朝食習慣を始めましょう



すぐに食べられるものを
用意しておく



夕食を作る時、朝ごはんの分も
用意しておく



通勤途中のコンビニを
利用する

● バランスよく栄養をとるには

主食・主菜・副菜を意識することで、食事の栄養バランスが整います。

副菜 ビタミン ミネラル 食物繊維
身体の調子を整える
野菜や海藻、きのこ、いも類など生活習慣病予防
にも不可欠。

主菜 たんぱく質 脂質
筋肉や血液を作る
肉や魚、卵、大豆製品などの料理。
不足すると貧血や骨粗しょう症などを招く。



一日の中で
牛乳・乳製品と果物を
プラスしましょう！

主食 炭水化物(糖質)
エネルギー源になる
ご飯やパン、麺などの穀類。とりすぎは肥満や高血
糖の原因になるが、減らし過ぎもエネルギー不足を
招く。脳を働かせるためにも必要。

弁当箱の場合は…

主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で、
すぎ間なくつめると、栄養バランス
のとれた食事になります。

	主菜
	1
主食	
3	副菜
	2

(NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2 弁当箱法」活用のポイントを参考に作成)

● 「もう1皿」多く野菜を食べましょう

1日の野菜摂取量の目標は 350g ですが、大田区民の摂取量の平均は、男性 317g、女性 302g と、いずれも1皿分(70g)ほど足りていません。

糖尿病などの生活習慣病予防のために、「もう1皿」を意識して、1日 350g 程度を目指しましょう。

(令和3年度 大田区キラリ☆健康調査)

Point 350gの野菜料理のめやす(1品約70g)



● 減塩を心がけましょう

食塩の目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です(日本人の食事摂取基準(2025年版)より)。

一方、大田区民の食塩摂取量の平均は、男性 12.0g、女性 9.3g。高血圧予防などのために、減塩が大切です。

(令和3年度 大田区キラリ☆健康調査)

((減塩のコツ(例))) 日本人は食塩摂取量の約7割を調味料からとっています。

- めん類の汁などは全部飲みきらないで残しましょう。
- 味をみてから、調味料を足すようにしましょう。
“かける” から“つける” ようにすると減塩につながります。
- お弁当などは栄養成分表示の食塩相当量を確認して購入するようにしましょう。



1日にとりたい食事の目安量

分類	料理	男性	女性
主食	ごはん (麺、パン) 	食パン 6枚切り 2枚 ごはん 中盛り 2杯 麺類 1人前	食パン 6枚切り 1枚 ごはん 中盛り 1杯 麺類 1人前
主菜	魚 	1切	
	肉 	薄切肉 3～4枚	
	卵 	1個	
	大豆製品 	豆腐 1皿 又は 納豆 1パック	
副菜	野菜類 	5皿 (350g 程度) このうち 1/3 程度は緑黄色野菜	
その他	牛乳・乳製品 	チーズ 1切と ヨーグルト 1個 又は牛乳 200cc	
	くだもの 	みかん 2個	

自分のBMIを知ろう！

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

食事の適量は、性別、年齢、体格、活動量等によって変わります。
BMIを知り調整しましょう。

- やせ
(BMI 18.5 未満)
- 標準
(BMI 18.5～25.0 未満)
- 肥満
(BMI 25.0 以上)



菓子・嗜好品は楽しく適度に

菓子・嗜好飲料は 1日 200kcal 程度

お酒は純アルコール換算で
1日平均 20g 程度

菓子

嗜好飲料



どらやき
1個



高脂肪アイスクリーム
1個



ポテトチップス
1/2袋



炭酸飲料
500ml 1本



シュークリーム
1個



チョコレート
小7枚



クッキー
4枚



乳飲料 (コーヒー)
500ml 1本



ミックスナッツ
小袋 1つ



グミ 1袋



オレンジジュース
500ml 1本

※ 栄養成分表示を参考にしましょう。



ビール
500ml 1本



日本酒
180ml 1合



缶チューハイ (4%)
350ml 1本



ワイングラス 2杯

※ 1日の適量は純アルコール量 20g 程度です。
女性は、より少ない量が適当です。

厚生労働省
健康に配慮した飲酒に
関するガイドライン



(厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイド)

◎ 食生活についてのギモン？

Q 炭水化物 (主食) をほとんどとらず、ダイエットに成功しました。
このまま、今の食事を続けて大丈夫ですか。

A 炭水化物を極端に減らすと、たんぱく質食品のおかずが増えることにつながり、脂質の量も増えます。その結果、コレステロール等の上昇を招くことがあります。4ページを参考に炭水化物 (主食) もとり、バランスよく食べることを心がけましょう。また、アルコールを飲むからといって、炭水化物を抜くことも、望ましくありません。

Q お菓子が大好きで、つい食べ過ぎてしまいます。
ごはんを減らせば大丈夫ですか。

A 残念ながら、お菓子はごはんの代わりにはなりません。
お菓子は砂糖や油脂が多く、中性脂肪やコレステロールを高める原因になることがあります。嗜好品は、1日 200kcal が目安です。
また、ご飯やパン、麺類などは、エネルギー源となるだけでなく、食物繊維なども含まれているため、毎食食べるようにしましょう。

コンビニ・惣菜など調理済み食品を利用するときは

主食

主菜

副菜

がそろそろように組み合わせましょう。そろっていても、それぞれの量を考えて、足りないところにプラス！

主食

主食

副菜

副菜

主菜



バランスのよいメニューの選び方

- 具がたくさんのメニューを選びましょう。

(例) あんかけ焼きそば・中華丼・ビビンバ・ポトフ・豚汁など



- 主菜や副菜が少ない場合は、もう一品プラスする組み合わせを考えましょう。

(例) カレーライス+卵入りサラダ
牛丼+お浸し
おにぎり+豚汁+サラダチキン など



- 油脂が多く味付けの濃い料理を、重ねないことで、エネルギーや食塩のとりすぎを防ぎます。



- 飲み物は水やお茶など甘味のない飲料にしましょう。



Q これで主食・主菜・副菜そろっている？(例：牛丼)

主食(ご飯) 主菜(牛肉)



副菜？(たまねぎ、紅しょうが)

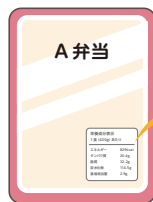
A 答えはNOです。

たまねぎや紅しょうがは、1食の副菜として考えるには少ない量です。量を考えて、足りないものをプラスしましょう。

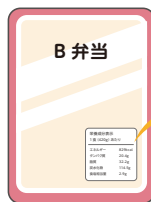
容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分が表示されています。

エネルギーや栄養素がどのくらい含まれているかを確認することで、不足やとりすぎを防ぐことができます。

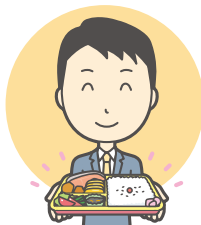
A 弁当と B 弁当で迷った場合



栄養成分表示 1食(420g)あたり	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	5.1g



栄養成分表示 1食(390g)あたり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g



健康診断で「血圧が高めなので、減塩しましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

ポイント1

「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の5項目が表示されています。

ポイント2

「1パック当たり」「100g当たり」「1食当たり」など単位はさまざま。自分が食べる量を確認しましょう。

ポイント3

「高、たっぷり、強化」など高い旨の表示や「低、ハーフ、ゼロ」など低い旨の表示には、それぞれ基準が定められています。



詳しくはWEBで

消費者庁 栄養成分表示 動画

検索

Q

トクホって体によさそうなイメージだけど、どんな食品ですか

A

トクホ（特定保健用食品）は、健康の保持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。
表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁が許可しています。このマークが目印です。



Q

健康効果が書かれている機能性表示食品とトクホの違いって何ですか

A

機能性表示食品は、消費者庁から個別に許可を受けた物ではありません。あくまでも事業者の責任において、販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁へ届けられたものです。

Q

言葉が似ている栄養機能食品というものも見かけたことがあります。これは何ですか

A

栄養機能食品は、一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量を含む食品であれば、特に届け出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

サプリメントについて

サプリメントとは、食品として流通していて、特定の成分（ビタミン、ミネラル、DHA など）を含む錠剤・カプセル・濃縮エキス状の製品です。通常の食品（飲料、ヨーグルト、ゼリーなど）ではありません。また、医薬品でもありません。



いずれの食品も、摂取するだけで健康を維持することはできません。
健康づくりの土台になるのは、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事です。

不足しがちな栄養素をしっかり

◎ カルシウムはいろいろな食品からとりましょう

カルシウムは、骨や歯の形成に必要なほか、血流の維持や筋肉を動かすなど、様々な働きをしています。カルシウムをしっかりすることは、骨粗しょう症予防にもつながります。

日本人の1日のカルシウム推奨量は、30～74歳の男性750mg、女性650mg（日本人の食事摂取基準（2025年版））です。

牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が高く、毎日とりたい食品です。それ以外にも様々な食品からカルシウムをとることができます。



(日本食品標準成分表 (八訂))

効率よくカルシウムをとるためのポイント

カルシウムは、**ビタミンD**と一緒にとることで、吸収を高めることができます。ビタミンDは、太陽の光を適度に浴びることで、皮膚でも作られます。

ビタミンDの多い食品



◎ 鉄を上手にとって貧血予防

鉄は体の中で、血液中のヘモグロビンと結びついて、体内に取り込まれた酸素を全身に運ぶ働きがあります。不足すると、貧血のほか、運動機能や認知機能の低下を招くといわれています。鉄が不足すると、疲れやすい、頭痛、めまいなど、さまざまな症状が現れます。

特に、月経がある女性や妊娠・授乳中の女性、激しい運動をする方は、多くの鉄が必要です。日本人の1日の鉄推奨量は、18～49歳の男性7.0～7.5mg、女性10.0～10.5mg（月経ありの場合）（日本人の食事摂取基準（2025年版））です。



(日本食品標準成分表 (八訂))

効率よく鉄をとるためのポイント

一般的に、動物性食品に含まれる鉄は「ヘム鉄」といい、植物性食品に含まれる鉄は、「非ヘム鉄」といいます。非ヘム鉄は、ヘム鉄に比べると吸収率が低いですが、**たんぱく質**や**ビタミンC**と一緒にとると吸収を高めることができます。

