

生き活きと  
輝き続ける  
ために一歩  
踏み出そう!!

# 働き盛りのあなたへ贈る 食育ガイド

## 朝食

- ◎朝食は食べない/  
コーヒーだけ
- ◎朝は食欲がない
- ◎夜勤が多い

**1** をチェック!

## 残業・間食

- ◎職場でお菓子や菓子パンをよく食べる
- ◎残業中の空腹には耐えられない!
- ◎ご飯を減らしてお菓子を食べる

**2** をチェック!

## 外食、スーパー・コンビニ

- ◎外食やスーパー・コンビニをよく利用する
- ◎メニュー選びの基準は質より量!
- ◎味付けは濃い方が好き

**3** をチェック!

## お酒

- ◎毎日晚酌をする
- ◎飲み会が多い
- ◎焼酎やウイスキーは太らな  
いと思っている

**4** をチェック!

## メタボ

- ◎20代の頃から10kg以上体重が増えた
- ◎血圧、コレステロール、血糖値が気になる
- ◎ズボンのサイズが大きくなった

**5** をチェック!

## うんち

- ◎自分の“うんち”をチェックしたことがない
- ◎うんちが毎日出ない

**裏** をチェック!



30代、40代の  
男性の3人に  
1人が肥満!

岡山県  
全国健康保険協会岡山支部  
岡山県立大学保健福祉学部栄養学科



# 1 朝食を抜きがちなあなたへ

「1日3食バランスよく」が基本ですが、忙しい朝や食欲が無い朝も、何か食べましょう。朝食を食べると、**血糖値と体温が上がり、集中力や仕事へのやる気がアップ**しますよ！

## (1) 朝食を食べない/コーヒーだけ



忙しい方や食欲が無い方には、片手でも食べられるおにぎりやパン、果物などがおすすめ。どうしても食べられない方は、野菜ジュースや飲むヨーグルトから始めましょう！

**まず** 野菜ジュース、飲むヨーグルトやゼリー状飲料

果物やヨーグルト

おにぎりやパン、シリアル

野菜類

たんぱく質を含む食材 (肉、魚、卵、豆腐など)

組み合わせを考えた

さらにおかずをプラス

**STEP 1** **STEP 2** **STEP 3** **STEP 4**

## (2) 朝、お腹が空いていますか？

夕食を食べ過ぎたり夜遅くに食べたりすると、翌朝あまり食欲が出ませんよね。朝、空腹を感じて目が覚める程度に夕食を調節するのもコツです！



### ◎夕食が遅くなる時は・・・

- ・ご飯などの主食は控えめにする。
- ・揚げ物や脂の多い肉類は控え、野菜や魚料理にする。
- ・余ったおかずは翌朝に回す。
- ・1日の中で夕食だけでもよく噛んでゆっくり食べるルールを作る。

## (3) 夜勤が多い

夜勤明けに食事を食べずに1日2食となるより、軽めで良いので**1日3食**摂るようにしましょう。自分の食事パターンを作るといいですね！

### ◎仕事で体を動かす前は・・・

品数を増やし、おかずもしっかり食べよう。

### ◎睡眠前は・・・

食べ過ぎは睡眠の質を低下させるので、**軽めの食事**に。

※(2)😊をチェック



**豆知識**

消化時間などを考慮すると、食事の間隔は4～5時間が良いとされています。



# 4 お酒を飲む機会が多いあなたへ

「飲み過ぎはよくないと分かっているけど、人付き合いが大切。」というあなた、お酒とも上手に付き合ってみませんか？

## (1) お酒にもエネルギー(kcal)はある！

エネルギー(kcal)がないと思われがちな焼酎やウィスキーにも、ビールや日本酒と同様にエネルギーがあります。

\*健康に悪影響を与えないお酒の適量は純アルコール摂取量として20g/日。

※適量には個人差があります。



	ビール	日本酒	ウィスキー	焼酎	ワイン
エネルギー (kcal)	202	196	135	127	175
適量*の目安 (アルコール量として)	中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	0.5合 (90ml)	グラス2杯 (240ml)
アルコール度数	4-5%	15%	40%	25%	12%

# 2 間食が必要なあなたへ

昼食をしっかり食べていても、残業中はお腹が空いてきますよね？  
質と量を意識して上手に間食をとることで、食べ過ぎを防ぎましょう！

## (1) 1日の間食は 200kcal 以下を目安に

菓子パンやスナック菓子など高エネルギーなものは、食べ過ぎに注意！また、ジュースや缶コーヒーばかりでなく、お茶や水を飲む日も作りましょう。

5/2も参考に

★栄養成分表示も活用！ 8/2を参考に



### 豆知識 「カロリーゼロ」の秘密



栄養成分は、食品100gまたは100mlあたり、5kcal未満のものを「ゼロ」「ノン」と表示できるため、実際には0kcalではない場合があります。

## (2) 残業中の間食は補食として

残業中にバランスのとれた食事をする余裕のない時は、“補食”で空腹を満たしましょう。その後の夕食で量と栄養バランスを調節するのがポイントです！

### 食事の例

残業中 おにぎり1個とヨーグルト

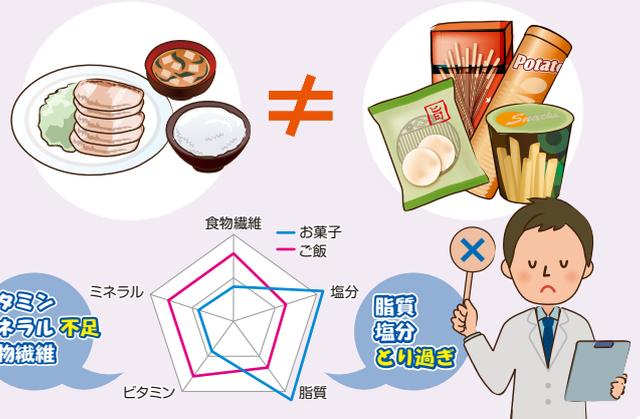


夕食 主食を控えて野菜を中心としたおかず



## (3) お菓子はご飯の代わり？

お菓子を食事の代わりにしたり、お菓子を食べたからといってご飯を控え過ぎたりすると、栄養バランスが偏ってしまいます。



## (2) “肝”を守る飲み方を！

肝臓は沈黙の臓器。自覚症状のないまま障害が進行していることもあります。



### ★今日から始めたいワンポイント★

- ・おつまみには、揚げ物ばかりでなく、野菜、海藻類や大豆製品を
- ・おつまみを食べてから飲む
- ・濃いお酒は水やお湯で割る
- ・一口ごとにグラスを置く など

ただし…  
漬物は低エネルギーですが、塩分の摂りすぎに注意！

## (3) アルコールはご飯の代わり？

飲み過ぎた分、ご飯の量を減らすことでエネルギーの調整は可能ですが、ビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素は補うことができません！



### 豆知識 飲んだ後のラーメンはなぜ美味しい？

アルコールの摂取による体の変化が原因

1. 体は脱水状態 → 水分が欲しい！
2. 電解質（ナトリウムなど）の排出増 → 塩分が欲しい！
3. 代謝の変化による一時的な低血糖 → 炭水化物が欲しい！

このような理由で飲んだ後のラーメンは美味しく感じますが、エネルギーや塩分のとりすぎで高血圧や肥満へつながります。

# 3 外食が多いあなたへ



外食やスーパー・コンビニの良いところは、種類が豊富なこと！  
最近では、小分けされたものも多いので、それらを賢く利用するといいですね♪

## (1) 定食スタイルがおすすめ!

丼物や麺類といった単品ではなく、主菜、副菜、汁物などがセットになった、品数が多い定食スタイルで選ぶのがコツ!

<b>主 菜</b> 肉、魚、卵、大豆料理		<b>副 菜</b> 野菜、きのこ、いも、海藻料理
<b>主 食</b> ごはん、パン、麺		<b>汁 物</b> みそ汁、スープ

**ポイント** 炭水化物と炭水化物と一緒に選んではいませんか?



## (2) 栄養表示を活用してエネルギーダウン!

レストランのメニューや多くの食品に表示されている栄養成分表示を上手く活用しましょう。

### 栄養成分表示の例

栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	670kcal
たんぱく質	19.4g
脂 質	18.2g
炭水化物	107.2g
食塩相当量	3.4g

**ポイント** 主菜(メインのおかず)は特に調理法がポイント。同じ重量の食材でも、調理法の違いでこんなにもエネルギーが変わります!



**豆知識**

「栄養成分表示の店」を知っていますか?

岡山県では、メニュー(食品)に栄養成分を表示する飲食店等を「栄養成分表示の店」として登録しています。



このステッカーが目印!!

## (3) 塩分の摂りすぎに注意!

塩分表示もチェック!!

◎ポイント1 その調味料、本当に必要?

どうしても必要なら

※味の濃い物は食欲を増進させ、食べ過ぎのもととなります。

かんぱんよりもたんぱん

◎ポイント2 塩分の半分以上は汁に!

汁を全部飲む...塩分5.1g  
1/3飲む... 3.0g  
全部残す...1.9g



※うどん・ラーメンなどの麺類では、汁の飲み方に注意。

◎ポイント3 「減塩」製品を選ぼう!



※練り製品や加工食品は塩分が高いものが多いので注意。

「メタボ」と聞いてもあまりピンとこないので、今のままの食生活を続けていても良いと思っ  
ていませんか？将来後悔することのないように、今から食生活のことを考えましょう！

## (1) メタボは単なる肥満とは大違い！

### メタボや肥満になりやすい食生活・生活習慣

- 1 少ない朝食・多い夕食・外食でどか食い
- 2 野菜がらいで魚より肉
- 3 おかずにとっぶりの油モノ（揚げ物・炒め物）と塩
- 4 若い頃や食べ盛りの子どものと同じ量の食事
- 5 つい飲み過ぎる酒、缶コーヒーやソフトドリンク
- 6 歩かずに、移動手段は乗り物（車、バイク、バス）
- 7 多忙と疲労と睡眠不足、たまるストレス
- 8 吸わずにいられないタバコ

こんな生活を続けていると…

腹囲

男性85cm以上…①  
女性90cm以上…②

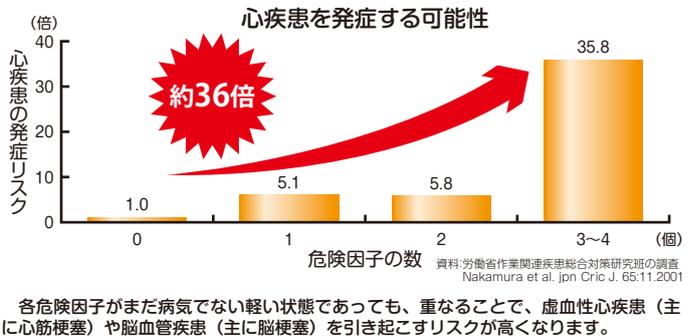
+

2つ以上  
に該当で  
メタボ

- ③ 高血圧
- ④ 脂質異常
- ⑤ 高血糖



メタボ危険因子①～⑤を  
併せ持った場合▶▶▶



## (2) 食事と運動の100 kcalの目安

食べたエネルギー量を消費するのは意外と大変。だからこそ、日頃から食べ過ぎには注意しましょう！

### 食事 100kcalの目安

※ 〇で囲んだ部分が100kcal相当。

- ご飯 約1/2杯
- サンドイッチ 約1/3個 ※具材により異なります。
- から揚げ 中1.5個 (約45g)
- クリームパン 1/2個
- ミルクチョコレート 1/5枚 (約15g)
- アイスクリーム 1/2個 (約54ml)
- コーラ 約1/2本 (250ml)
- スポーツドリンク 約4/5本 (400ml)
- 缶コーヒー 1・1/3缶 (約250g)
- 栄養ドリンク 1・1/2本 (約150ml)

### 運動 100kcal消費する時間の目安

※ 体重70kgの場合

- 自転車 20分
- 歩行 23分
- ランニング 9分
- 水泳 15分
- 階段の昇降 20分

参考：「健康づくりのための食生活完全ガイド」東京法規出版

豆知識

1日に食事と運動で200~300kcal減らすと、1ヶ月で**脂肪1kg**、**腹囲1cm**減らすことができます！

エネルギー量 7,000 kcal ÷ 脂肪 1 kg ÷ 腹囲 1 cm

# うんちでチェック!あなたの食生活

うんちは体からの大きな便りです。うんちで食生活を見直してみるといいかもしれませんよ!

健康的な食生活を  
送られています。



グルグルうんち

9点

食物繊維たっぷりの  
健康的な食生活が送  
られています。



水に浮くうんち

10点

あなたのうんち  
は何点?

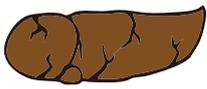


バナナうんち

8点

食生活の見直しが必要!!

カチカチうんち



5点

便意を我慢していたり、食物繊維不足かも。水分を多めにとり、野菜や芋などをしっかり食べましょう。

コロコロうんち



3点

ファーストフードやインスタント食品が中心になっていませんか? 野菜や芋・海藻などを食べましょう。

ドロドロうんち



1点

ストレス、お菓子や脂肪の多い食品のとりすぎ、食事がきちんととれていないことが考えられます。下痢が続く時は消化のよい食品を。ごはんを中心とした和食がおすすめ。



うんちがでない 0点

腸内細菌のバランスの崩れや、食事の全体量が少ないことが考えられます。便秘薬に頼らず、きちんとした食事と運動でうんちを出す習慣を!

## “水に浮くうんち”のための豆知識

めざせ! 1日350gの野菜

岡山県の働き盛り世代の野菜摂取量は約261g~289g\*と、1日に必要な350gには届いて居ません。

※平成23年県民健康調査

★1日5皿を目標に!  
小鉢1皿≒約70g野菜

★350gなんて量食べられない!?

加熱するとかさが減り、たくさんの量を食べやすくなりますよ!



★おすすめは「まごわやさしい」食材 優れた日本の風土の中で育まれた伝統的な和の食材を取り入れよう!

- まめ**



豆腐や納豆など大豆製品  
良質のたんぱく質が豊富
- ごま**



ゴマやナッツなどの種実類  
ビタミン、ミネラルが豊富
- わかめ**



ワカメ、コンブ、ヒジキ  
などの海藻類  
ミネラルが豊富
- やさい**



緑黄色野菜・淡色野菜  
ビタミン、食物繊維など  
が豊富
- さかな**



特にサンマやイワシなど  
青背魚  
EPAやDHAなどが豊富
- しいたけ**



シイタケなどのキノコ類  
ビタミンなどが豊富
- いも**



ジャガイモ、サツマイモ、  
サトイモなど  
食物繊維などが豊富

お問い合わせ

岡山県保健福祉部健康推進課  
〒700-8570  
岡山市北区内山下2-4-6  
Tel.086-226-7328

全国健康保険協会岡山支部  
〒700-8506  
岡山市北区本町6-36第一セントラルビル8階  
Tel.086-803-5784

