

未来の健康は、今日の食事から！

働き盛りのあなたに贈る

食育ガイド

あなたの食習慣タイプを選んでください

朝食抜きタイプ



偏食・食べ過ぎタイプ



おやつがやめられないタイプ



生活リズムが不規則なタイプ



1。朝食を食べないあなたへ



朝食を食べるメリット

- 生活リズムが整う
- 太りにくい体づくりができる
- 必要な栄養を無理なく摂れる
- 筋肉の合成・睡眠の質アップ

改善ポイント 1 朝食を食べる習慣がない場合

- レベル1から順に少しずつでも食べる



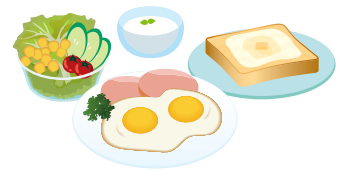
レベル1

まずは飲み物などを
口に入れる習慣から



レベル2

食材単品を食べる



レベル3

食材を組み合わせる

豆知識

炭水化物は、朝にしっかり、昼・夕に少なめにすると太りにくい

改善ポイント 2 お腹の調子が悪くなる場合

- 食物繊維の少ないあっさりしたものを食べる
 - おかゆ・りんご・半熟卵・ささみ
 - 煮物、蒸し物、茹で物など脂の少ない料理



豆知識

たんぱく質は、朝にしっかり食べる方が
筋肉の合成や睡眠の質アップ!
朝に食べないとたんぱく質不足に!

朝食を食べられる
ようになったら、
昼食や夕食の食事量の
見直しも忘れずに!



2. 偏食・食べ過ぎなあなたへ

バランスよく食べるメリット

- エネルギーや栄養のとりすぎや不足を防ぐことができる

偏食別栄養バランスと改善ポイント

主食 (主にごはん・麺類など) 多めの場合

とりすぎ エネルギー (カロリー)

不足 ビタミン・ミネラル



- ごはんとおかずを基本とする
- 丼や麺類など単品料理のときは、野菜を追加する
- 定食など色々な食材が使われた料理を選ぶ

主菜 (主に肉・魚など) 多めの場合

とりすぎ エネルギー (カロリー)
脂質、食塩



- 肉や魚を使ったメインのおかずは、1食につき1品にする
- 肉よりも魚や大豆製品が低エネルギー
- 揚げ物よりも焼き物や煮物が低エネルギー

副菜 (主に野菜など) なしの場合

不足 ビタミン、食物繊維

- 毎食、野菜料理を1皿以上食べる (目標は1日に5皿)
- 付け合わせの野菜も食べる
- 冷凍野菜やカット野菜を活用する
- 食塩不使用のトマトジュースや野菜ジュースを補助的に活用する



主菜 (主に肉・魚など) なしの場合

不足 たんぱく質

- 主食に卵や納豆をトッピングして栄養価アップ
- スーパーなどのお惣菜を活用して、おかずを増やす
- 少量で栄養価 (エネルギー、たんぱく質) が高い食品を選ぶ → 牛乳、卵 など



食べる量の改善ポイント

- 腹八分目の量を食べる
- 自分の手を使って目安量をはかる「手ばかり」を活用する

主食：1食につき1つ食べる



ごはん



パン



麺類

主菜：1日に4つ食べる



卵



豆腐



魚



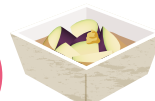
肉

副菜：1日に手のひらいっぱい (350g) 食べる



加熱すると
食べやすい!

小鉢で
5皿
1皿70g程度



なすの煮びたし



ほうれん草のおひたし



ひじきの煮物



野菜サラダ



具たくさん
味噌汁

豆知識 うんちでチェック! あなたの食生活

理想的

黄色に近い黄土色で、
無臭だとおいしい!

なめらかで
軟らかなバナナ状うんち



注意



カチカチうんち ドロドロうんち

改善ポイント

- 水分を多めにとる
- 脂っぽいものを減らす
- 水溶性食物繊維をとる
(海藻類、リンゴ、バナナなど)
- トイレに行く習慣をつける

3. おやつをやめられないあなたへ

おやつを上手に食べるメリット

- エネルギー（カロリー）、脂質のとりすぎ防止になる
- 遅い時間の食べすぎを防ぐことができる

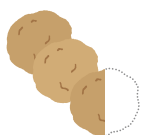


改善ポイント 1 おやつは1日200kcal目安に食べる

● おやつ100kcal



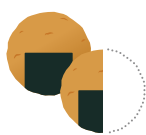
ポテトチップ1/3袋
20g



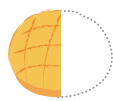
クッキー(2.5枚)
20g



袋チョコ(4粒)
20g



せんべい(1.5枚)
20g



メロンパン(1/2個)
30g



豆大福(1/3個)
30g



あんパン(1/2個)
35g



ラクトアイス(1/3個)
50g



シュークリーム(1/2個)
50g



バナナ(1本)
120g



リンゴ(3/4個)
200g

同じエネルギーでも
食べられる量が
違いますね



参考



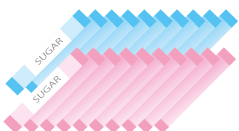
ごはん(お茶碗1/2杯弱) 60g

改善ポイント 2 甘い飲料にも注意!

● 水分補給は水やお茶にする



カフェオレ加糖500ml
240kcal



スティックシュガー(3g)
20本分



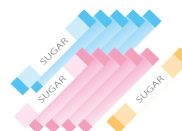
コーラ(350ml)
161kcal



スティックシュガー(3g)
13本分



スポーツドリンク
(500ml)
125kcal



スティックシュガー(3g)
11本分

改善ポイント 3 食べ方、選び方を工夫する

- 時間と量を決めて食べる
- 手に取りにくい場所にしまう
- ナッツや焼き芋など、素材そのものに近いものを食べる
- 残業のときの空腹には、おやつより夕食の一部を食べる



4. 生活リズムが不規則なあなたへ

自分の生活に合わせて、上手に食べるのがおすすめです！

交代制勤務の場合の改善ポイント

●勤務中

夜遅い時間の食事になります。バランス良く、食べすぎないことで、勤務中の眠気防止、肥満予防につながります。

おすすめ

- 色々な食材が使われた料理
- サンドイッチ+ヨーグルト+野菜ジュース (食塩不使用トマトジュース)
- 甘い飲料やスナック菓子は避ける

●勤務後

睡眠前の食事になります。消化のよいものを食べることで、消化のよい食べ方をすることで、睡眠の質を上げることができます。

おすすめ

- 1食を勤務中と勤務後で半分ずつ食べる
- 野菜から先に食べる
- 温かく脂の少ないおかずを中心に
- 腹八分目 ● よくかんで食べる

料理をする時間がない場合の改善ポイント

●コンビニやスーパーのお惣菜を活用する

コンビニやスーパーのお惣菜だけを毎日3食食べ続けていると、高エネルギー、食塩のとりすぎ、野菜・ミネラル不足になりがちです。

主食、主菜、副菜が組み合わさった品を選ぶか複数品を組み合わせます。



主食

- 菓子パンを選ばず惣菜パンやおにぎりを選ぶ
- 食物繊維を含む品を選ぶ
- 麺類は麺単品にせず、主菜や副菜も選ぶ
- 付け合わせの漬物や麺類の汁は残す

主菜

(1品にする)

- チルド惣菜コーナーの品や冷凍食品も活用する
- 組み合わせる場合は、ゆで卵、サラダチキン、ツナ、とうふ、納豆が手軽

副菜

- 袋入りカット野菜や冷凍野菜がおすすめ
- ドレッシングを使わずに他の料理に混ぜる
- 他の料理のタレやソースで食べる



豆知識

運動による消費エネルギー

- 100kcalを消費するには、このくらいの運動が必要です。



ランニング

9分 (体重70kg)
13分 (体重50kg)



階段を昇る

21分 (体重70kg)
29分 (体重50kg)



自転車

21分 (体重70kg)
29分 (体重50kg)



ウォーキング

23分 (体重70kg)
33分 (体重50kg)

運動が難しい場合は食べる量に注意！

