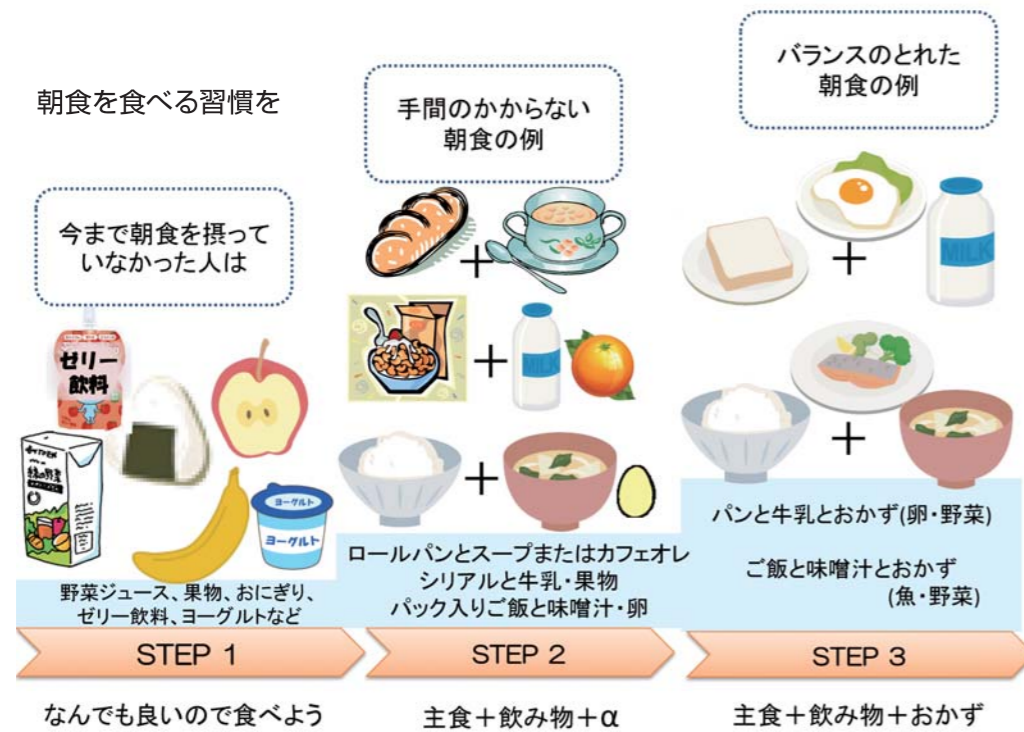


食 事

■食事のリズムを楽しむ

1. 朝ごはん、食べてますか？

1日3食バランスよく食べることは、健康を維持するための基本ですが、忙しい朝や食欲が無い朝もあります。そのような時でも、何か食べるようにしましょう。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。また、1日3食規則正しく食べることで健康的な食生活につながります。



2. 夜遅い時間の食事(間食)は控えめに

夜遅い食事や食べ過ぎは肥満につながるので、すぐにやめましょう。また、仕事の都合で、夕食が遅くなることもありますが、夕食が遅いと、翌朝あまり食欲がでません。さらに、睡眠前の食べ過ぎは睡眠の質を低下させてしまいます。

- 夕食が遅くなる時は、①ご飯などの主食を控えめにする、②揚げ物や油の多い肉類は控え野菜を多くする、③余ったおかずは翌朝に回すなどの工夫をしましょう。

3. しっかり噛んで、ゆっくりと

早食いは肥満のもとです。しっかり噛んで食べると、食材の味をしっかりと楽しめるほか、ゆっくり食べることで、食べ過ぎを予防できます。また、ゆっくり食べることで、満腹中枢も刺激され、満足感が得られます。

そのために、食べる時には噛む回数を数えたり、食材も大きく切ったものを使ったり、柔らかい食べ物よりも、固いものを選ぶようにすると良いでしょう。

■ちょうどいい量の食事を楽しむ

1. 食事は腹八分目にしていますか？

エネルギーの摂りすぎを防ぐには「もう少し食べたい」でやめましょう。多いと思ったら、もったいないと思わず残しましょう。作りすぎない、買いすぎない、そして家族との会話を楽しみながらゆっくり食べるのが腹八分目のコツです。

2. お菓子や飲み物のエネルギー(熱量)を知ってますか？

菓子パンやスナック菓子など高エネルギーなものは、食べ過ぎに注意しましょう。また、ジュースや缶コーヒーなどもエネルギーが高いものもあります。1日の間食は200kcal以下を目安にしましょう。また、お茶や水などを上手に活用し、水分補給をしましょう。

菓子類のエネルギー(kcal)

| | 100kcal | 200kcal | 300kcal | 400kcal |
|---------------|---|---|---|--|
| とろろてん 110g | まんじゅう** 35g あめ 20g チョコレート 15g ゼリー 40g スポーツ ドリンク** 250ml | カステラ 50g ポテトチップス 30g あんパン 60g プリン 110g 練りようかん 60g 缶コーヒー 250ml サイダー 250ml | シュークリーム 90g クッキー 50g どら焼き 85g せんべい 65g チョコ コロネ** 80g クリームパン** 60g あんみつ 155g | チーズケーキ 100g ショートケーキ 150g アイスクリーム 155g メロンパン* 120g |

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

コラム

市販の菓子や飲み物には、栄養成分を表示している物が多くありますので、その表示を参考にしましょう(食品表示基準)。p18の栄養成分表示の例をご参照ください。

■偏らない食事を楽しむ

1. 食卓に、主食・主菜・副菜がそろってますか？

毎回の食事で「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえると、エネルギーやたんぱく質以外にも、ビタミンやミネラル等必要な栄養素がバランス良くとれます。毎回「主食」、「主菜」、「副菜」がそろったような食事に心がけましょう。

外食やコンビニを利用する場合でも、丼物や麺類といった単品ではなく、野菜の小鉢を追加するなどの工夫で、栄養バランスもアップします。

