

生活習慣病を防ぐ食生活

生活習慣が
原因で起こる
病気だよ！



生活習慣病ってなに？

「アースくん」

金ヶ崎町の特産品アスパラガスを
モチーフにしたマスコットキャラクター

「はっとくん」

奥州市の郷土料理「奥州はっと」
のPRキャラクター

胆江地区学校栄養士会

生活習慣病を防ぐ食生活

肥満によって、
糖尿病や高血圧、
脳卒中、心臓病
などのリスクが
高まるよ！

肥満も生活習慣病のひとつ



「アースくん」

金ヶ崎町の特産品アスパラガスを
モチーフにしたマスコットキャラクター

「はっとくん」

奥州市の郷土料理「奥州はっと」
のPRキャラクター

胆江地区学校栄養士会

生活習慣病を予防するために



🍴 今日のメニュー 🍴

★バランスの良い食事

主食

主菜

副菜

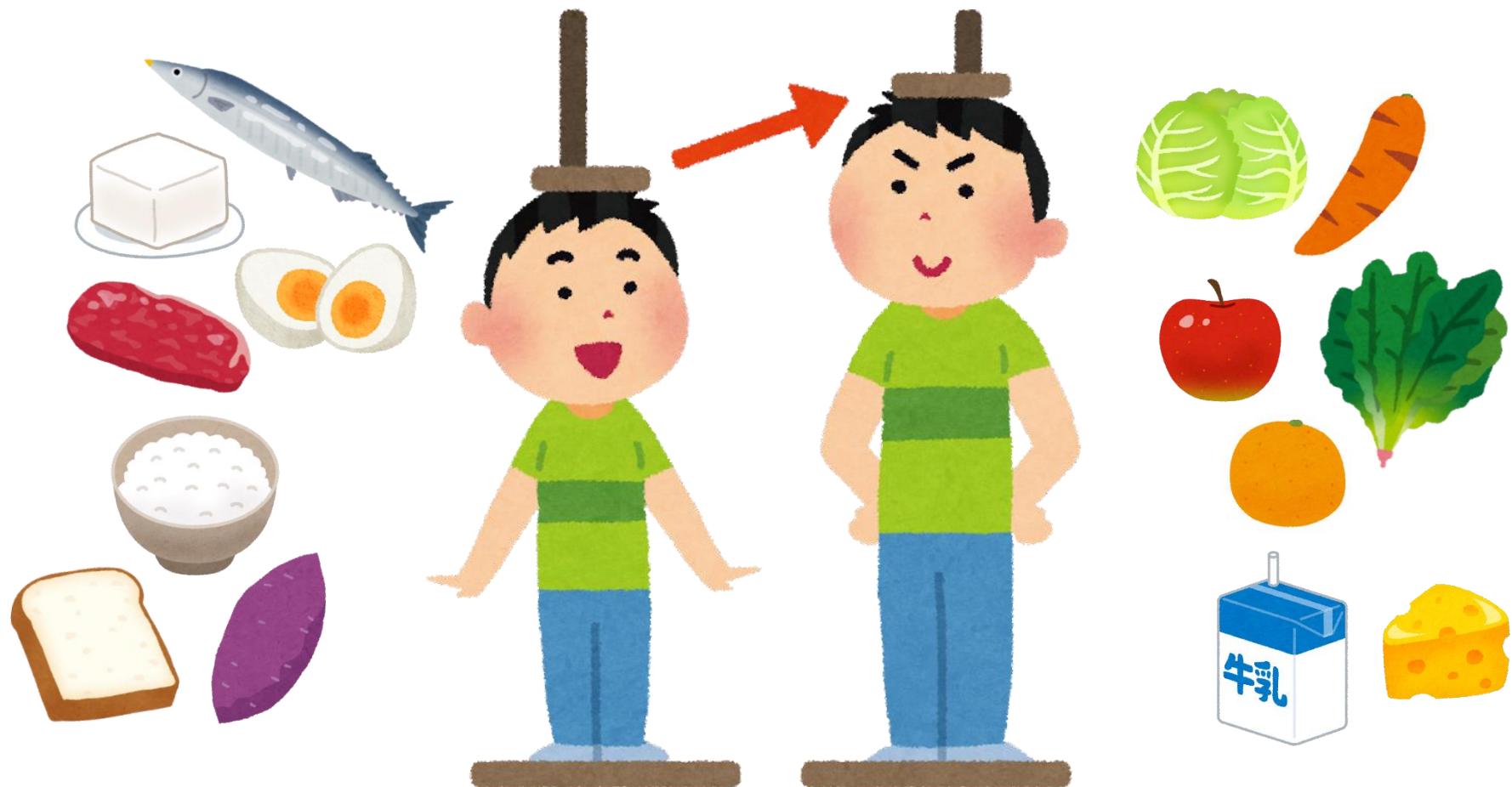
おやつ

★食べ方のコツ



生活習慣病を防ぐ食生活

食事の栄養バランスを考える

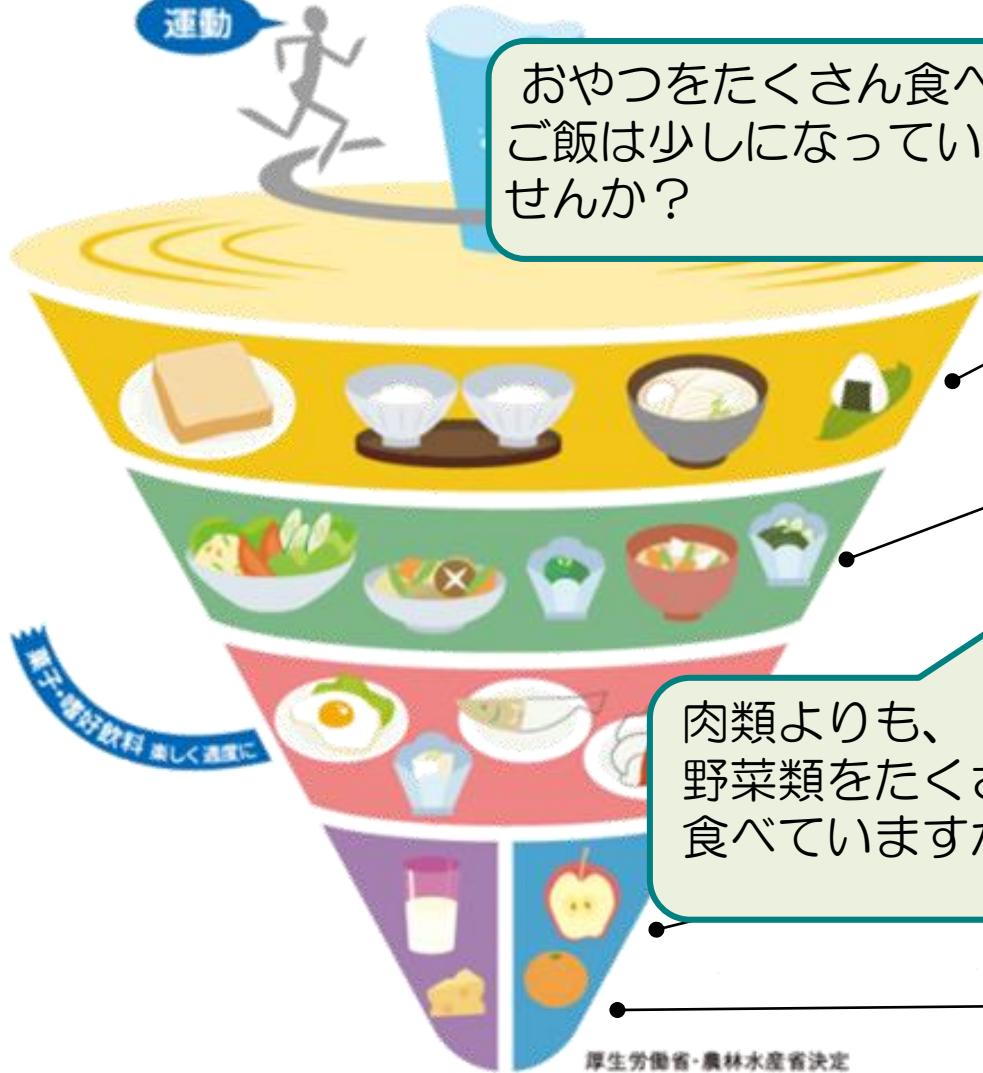


食事のバランスは「コマ」で覚える

食事バランスガイド

運動

おやつをたくさん食べて、ご飯は少しになってしま
せんか？



1日分

* 適量が2,200±200kcalの場合

10~11歳の男子、12~17歳の身体活動量が低い男子、10~17歳の身体活動量がふつう以上の女子が該当

5-7
つ(SV)

主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6
つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3-5
つ(SV)

主菜(魚、肉、卵、大豆料理)

魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

2
つ(SV)

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2
つ(SV)

果物

みかんだったら2個程度

料理の組み合わせで簡単に。

副菜

ビタミンやミネラル、食物纖維を含み、体の調子をととのえる

主菜

たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになる



主食

炭水化物を多く含み、脳や体のエネルギーになる

汁物

体をつくる・体の調子をととのえる食品や水分などを補う

果物



副菜



主菜



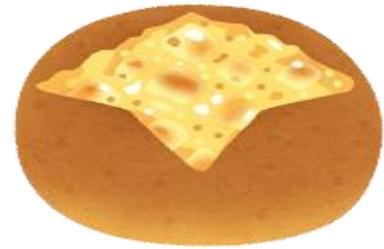
牛乳

主食



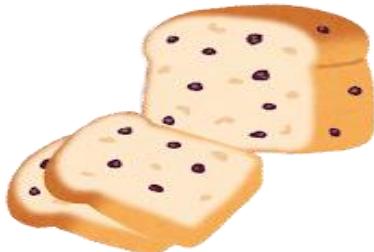
汁もの



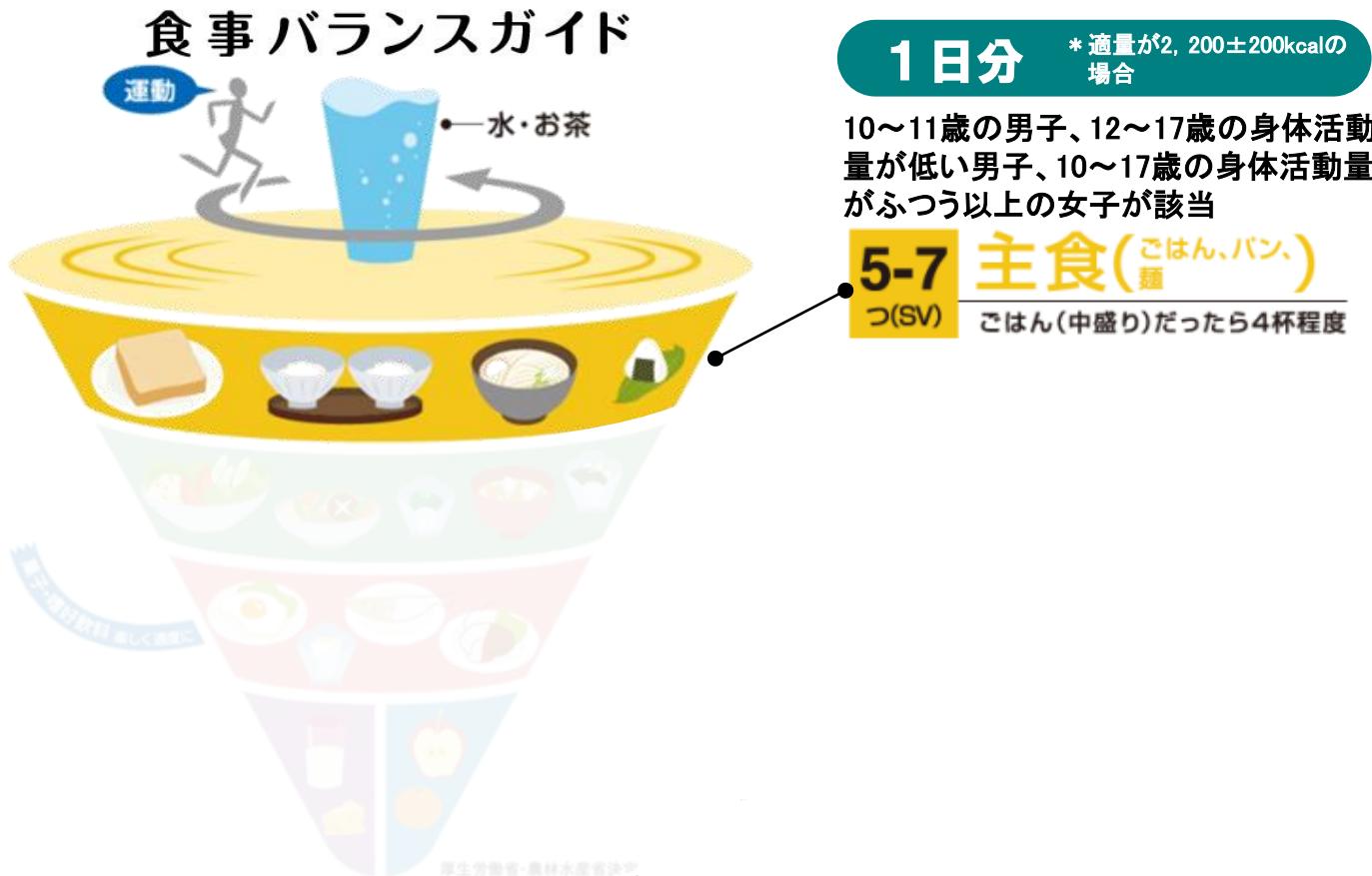


バランスの良い食事

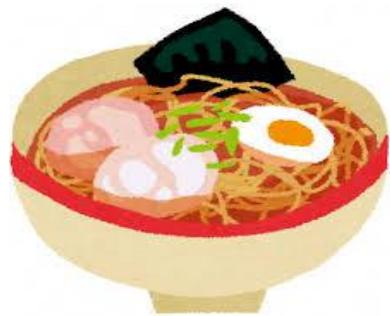
～主食～



食事のバランスは「コマ」で覚える



主食抜きのダイエットは効果が高い？



©DESIGNALIKIE



主食の量はどのくらいがちょうどいいの？
～目安の量を知ろう～



170g

小学校中学年
(8歳～10歳)



220g

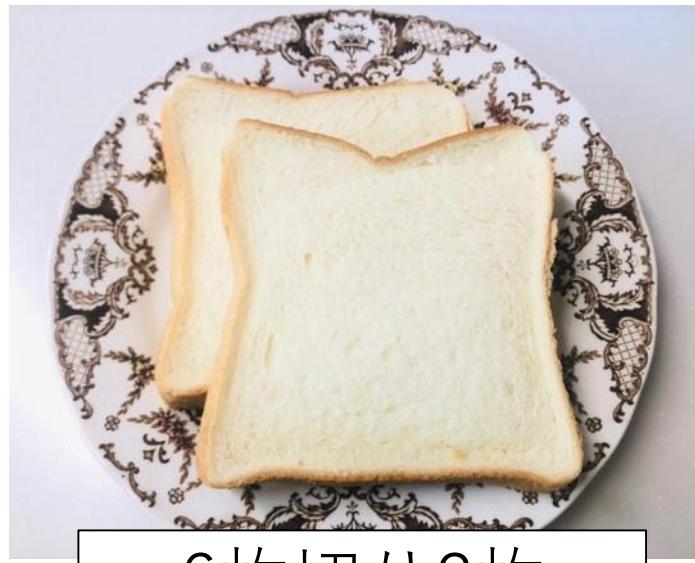
中学生
(12歳～15歳)

※重さは、茶碗の分を差し引いています



6枚切り1.5枚
(約90g)

小学校中学年
(8歳～10歳)



6枚切り2枚
(約120g)

中学生
(12歳～15歳)



1袋

小学校中学年
(8歳～10歳)



1.5袋

中学生
(12歳～15歳)

※市販の玉うどん1食分約200gとしての量です

生活習慣病予防のための「主食」のポイント①

★適量をきちんととる習慣
をつけましょう。



『主食抜き』は、体調を崩す
もとになります。



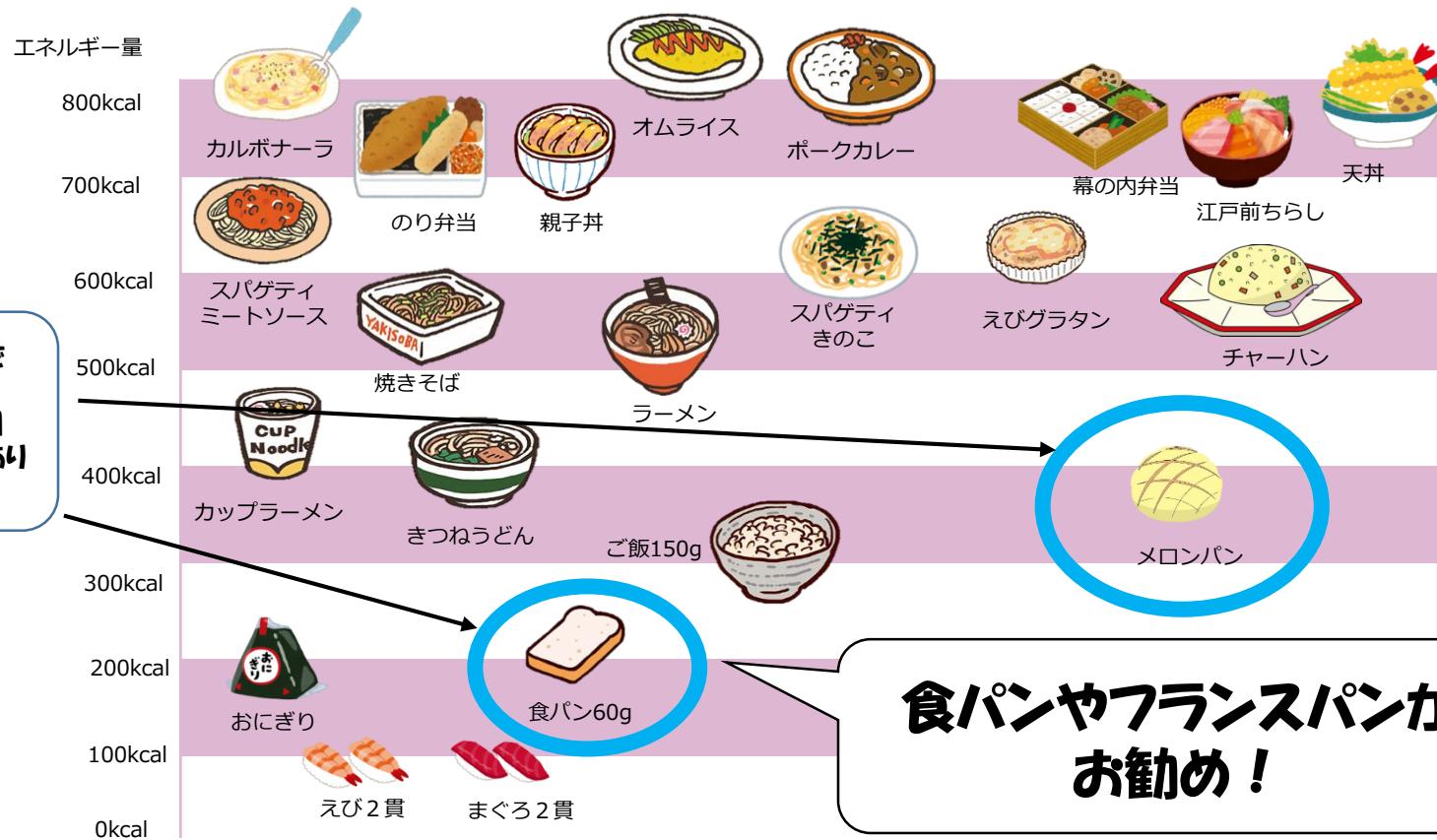
生活習慣病予防のための「主食」のポイント②



同じ主食でも、エネルギー量に相当な差があります。

白いご飯を基本に！

生活習慣病予防のための「主食」のポイント③

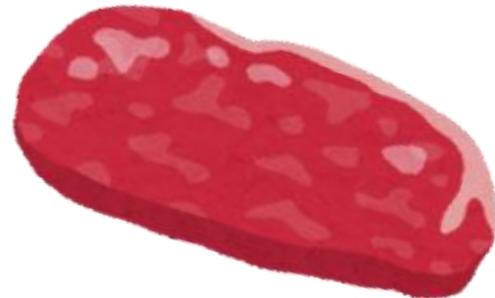
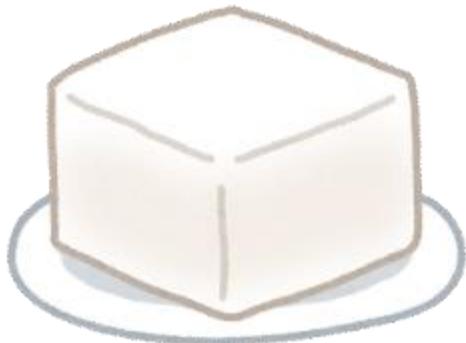


生活習慣病予防のための「主食」のポイント④

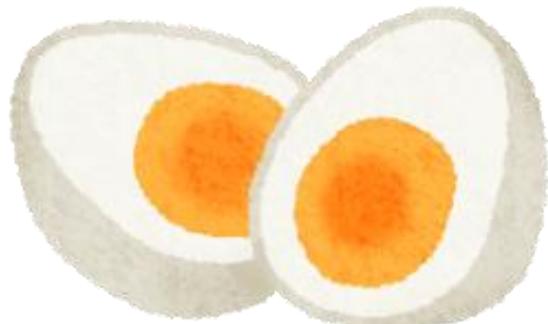
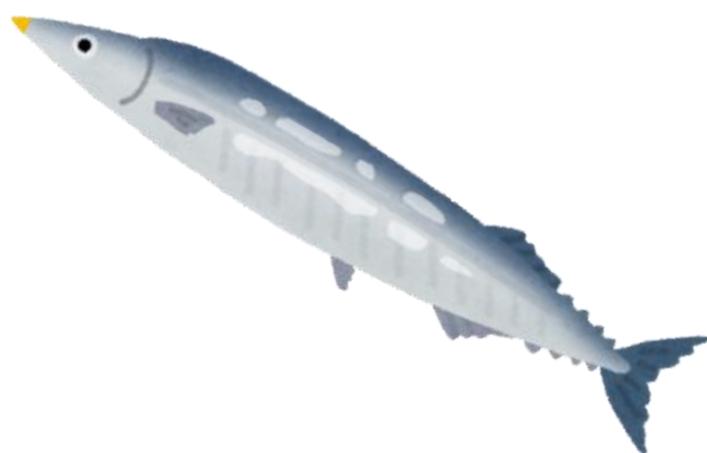
★麦や雑穀を活用しましょう。



手軽に食物繊維がとれ、かむ回数が増えます！



バランスの良い食事
～主菜～



主菜とは・・・

肉、魚、卵、大豆製品などを
使ったおかず



筋肉や骨など体づくりの材料となる
たんぱく質が多く含まれている

食事のバランスは「コマ」で覚える

食事バランスガイド



1日分

* 適量が2,200±200kcalの場合

10~11歳の男子、12~17歳の身体活動量が低い男子、10~17歳の身体活動量がふつう以上の女子が該当

5-7
つ(SV)

主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6
つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

3-5
つ(SV)

主菜(魚、肉、卵、大豆料理)

魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

2
つ(SV)

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2
つ(SV)

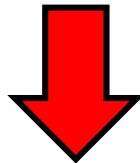
果物

みかんだったら2個程度

どのくらいとればいいの？

小学生—40g～60g

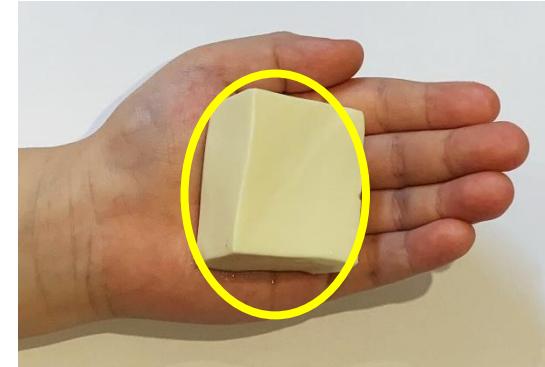
中学生—50g～80g



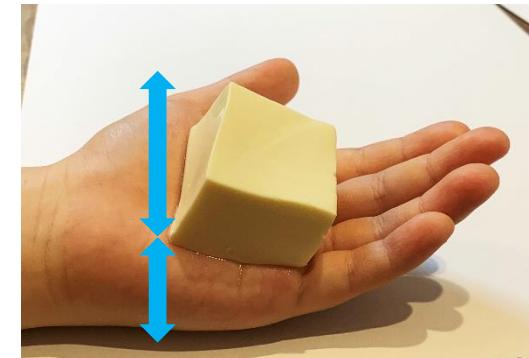
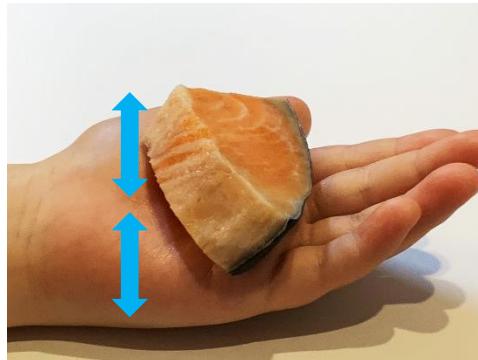
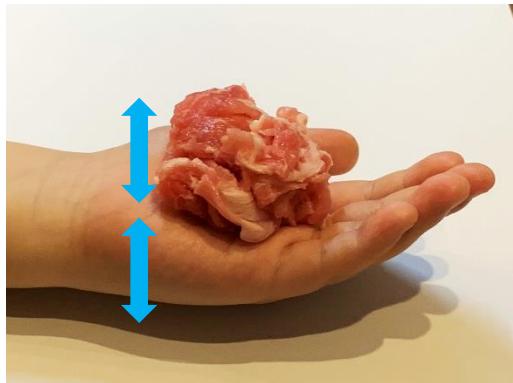
「自分の手のひら」
で調べることができます。

どのくらいとればいいの？

指を除いた片手のひら分



(肉と魚は手のひらと同じ厚さ、豆腐は2倍の厚さまで)



※小学4年生の手のひらに40g分をのせてています

主菜を選ぶ時のポイント

★肉を選ぶときは部位にも気をつけましょう。



部位による脂肪量の違い

※40gで比較

豚肉(ヒレ) 豚肉(もも)



豚肉(ロース)



豚ひき肉



豚肉(ばら)



豚肉(ばら)



約3倍！

エネルギー
(kcal)

52

73

94

101

158

タンパク質
(g)

8. 9

8. 2

7. 1

6. 8

5. 8

脂肪
(g)

1. 5

4. 1

6. 9

7. 7

14. 2

約10倍！

主菜を選ぶ時のポイント

★肉を選ぶときは部位にも気をつけましょう。

→赤身が多い部位を選ぶ

→脂身が多い部位はとりすぎに注意する

★肉や卵に偏らず、魚や大豆製品も取り入れましょう。



主菜を選ぶ時のポイント

★魚にはDHA,EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。

脳の働き
アップ



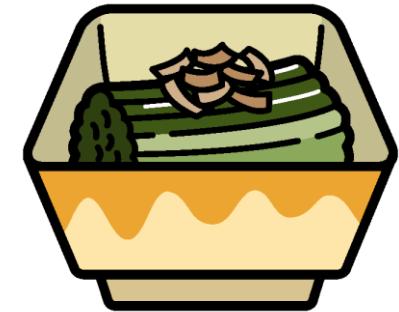
血液
サラサラ

★大豆製品には、「カルシウム」や「レシチン」が多く含まれています。

丈夫な
骨や歯

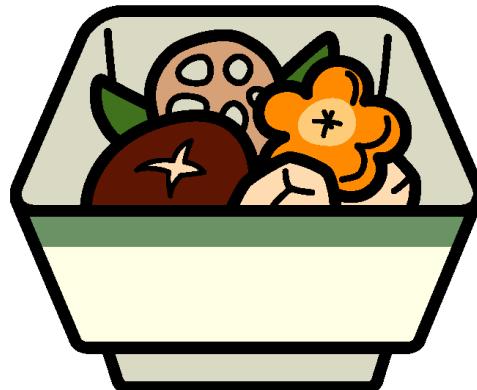


学習効率
アップ



バランスの良い食事

～副菜～



副菜とは・・・

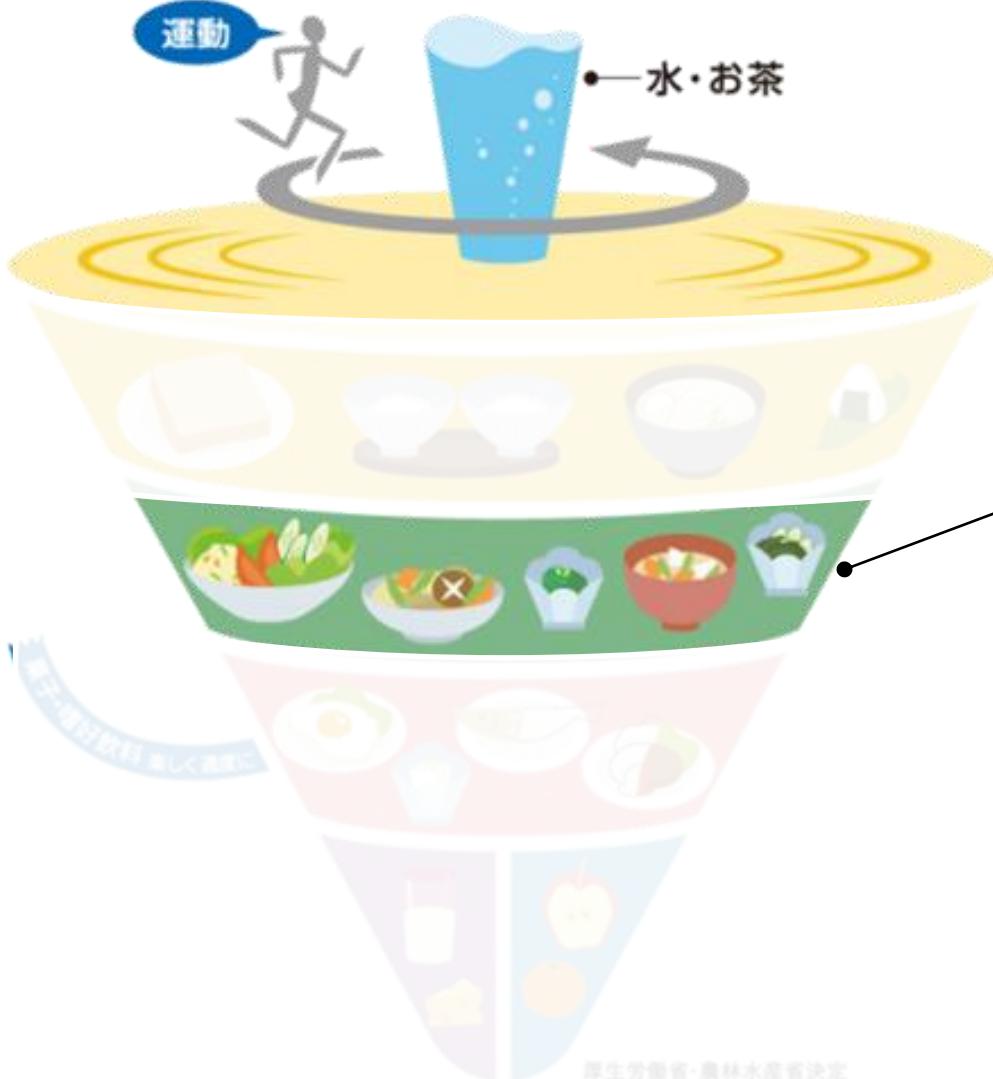
野菜、きのこ、いも類、海そうなどを
使ったおかず



体の調子を整える、**食物繊維**、
ビタミン、**ミネラル**が多く含まれている

食事のバランスは「コマ」で覚える

食事バランスガイド



1日分

* 適量が2,200±200kcalの場合

10~11歳の男子、12~17歳の身体活動量が低い男子、10~17歳の身体活動量がふつう以上の女子が該当

5-6
つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

野菜は生活習慣病予防に効果的

★血糖値の急上昇を防ぐ

野菜には、食物纖維、ビタミン、ミネラルが豊富！！

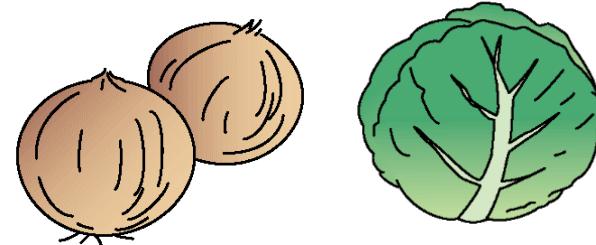
★コレステロールを体の外に出す

★便秘予防、腸内環境がよくなる



どのくらいとればいいの？

- ・ 緑黄色野菜 120g
(中まで色の濃い野菜)

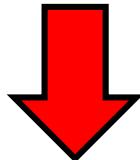


- ・ 淡色野菜 230g
(色の薄い野菜)

合計
350g

どのくらいとればいいの？

1日にとるとよい野菜の量は…350g

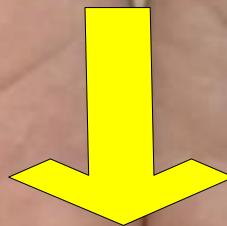


1食分にすると… 約120g！！



どのくらいとればいいの？

約120gの野菜の量は



両手1杯分

どのくらいとればいいの？



朝食



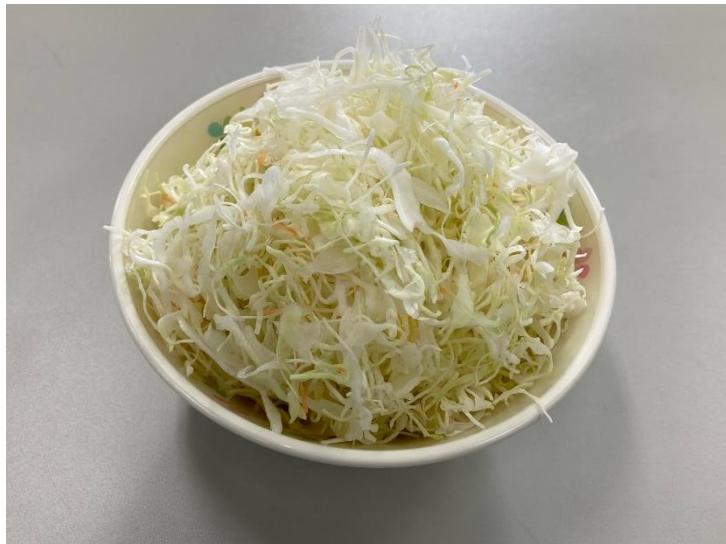
夕食



昼食

野菜をたくさん食べるためには

生より加熱して！



せん切りキャベツ120g

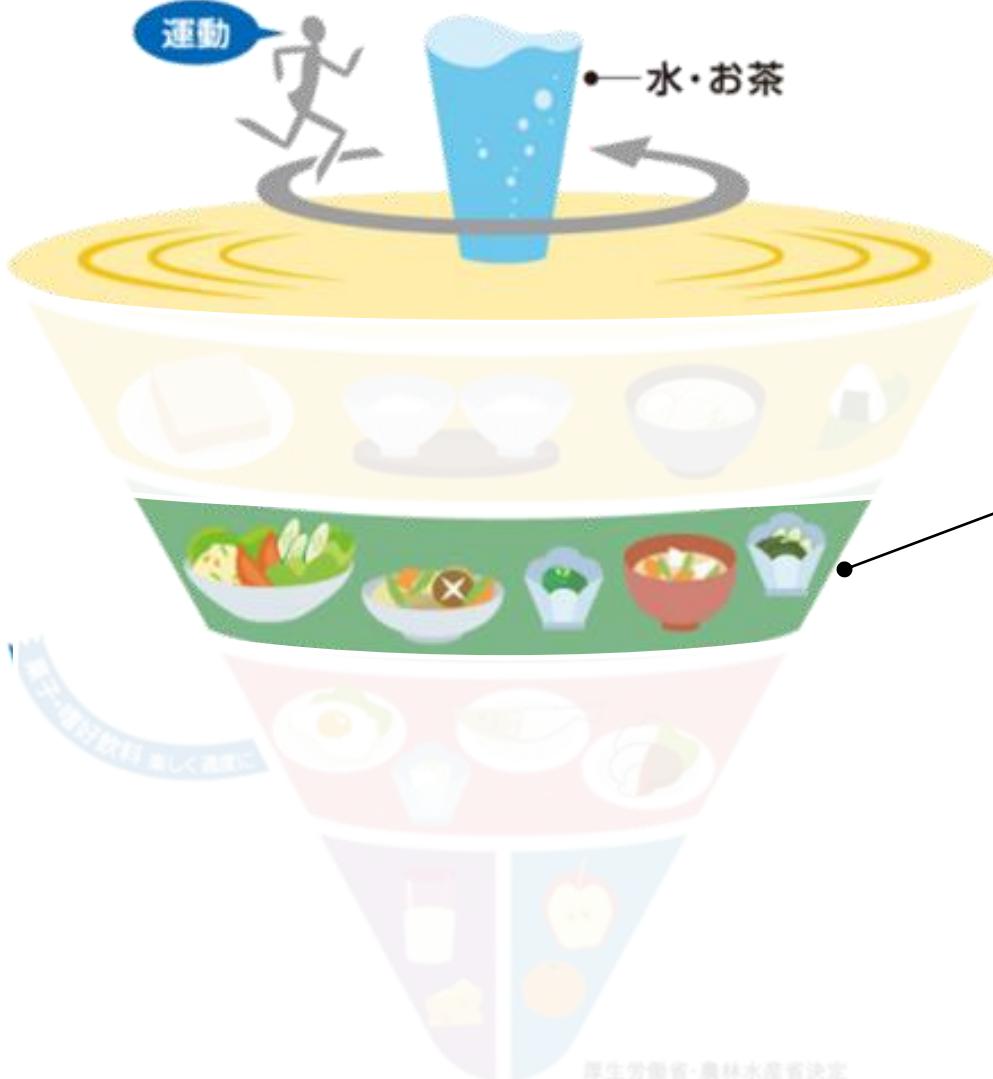


加熱後

加熱すると「かさ」が減り、たっぷり食べることができます

副菜は1食に1~2皿取り入れましょう

食事バランスガイド



1日分

* 適量が2,200±200kcalの場合

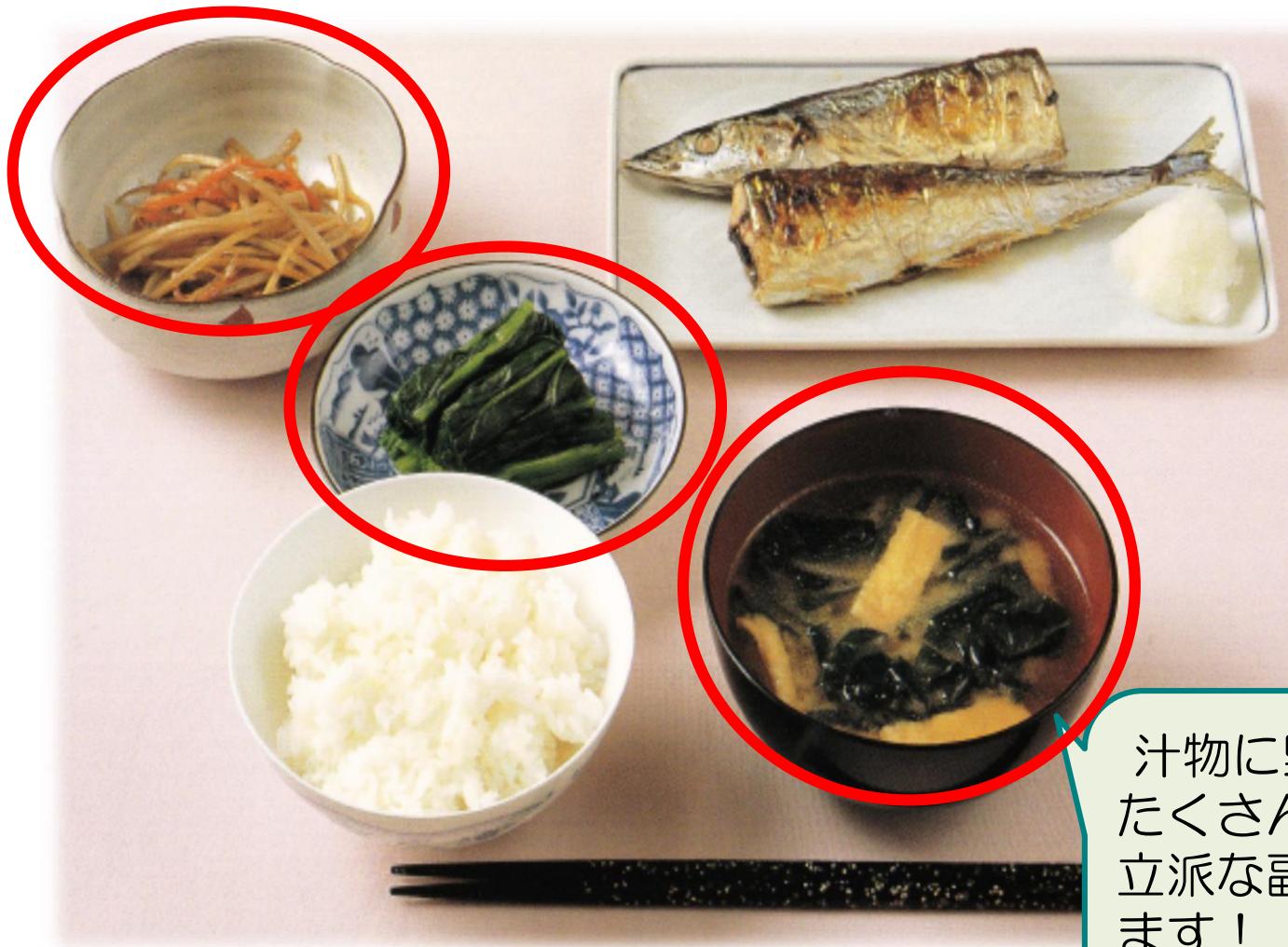
10~11歳の男子、12~17歳の身体活動量が低い男子、10~17歳の身体活動量がふつう以上の女子が該当

5-6
つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

汁物の実も工夫しましょう



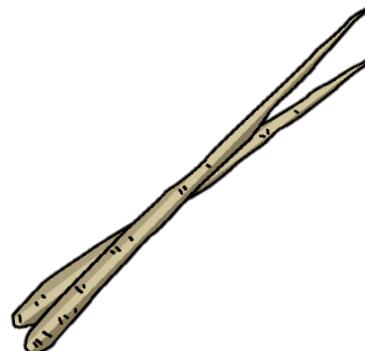
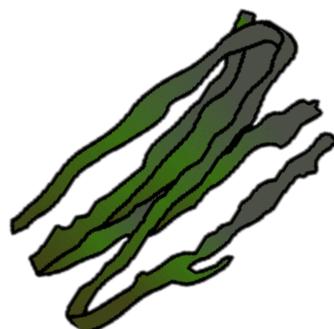
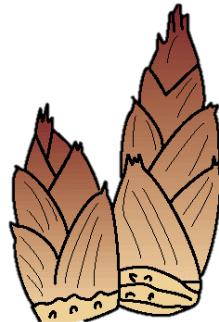
汁物に野菜類を
たくさん入れれば、
立派な副菜になります！

副菜のポイント

★1食に1~2皿は野菜を使った料理を取り入れましょう。

★サラダの味付けは、ノンオイルのものを選びましょう。

★ごぼうやたけのこ、海そう、こんにゃくなど、かみ応えのある食品を積極的に取り入れましょう。



忙しい時には…

主食

主菜

副菜

主食

主菜

副菜



牛丼
+
具だくさんのみそ汁



牛丼
+
サラダ

おやつ

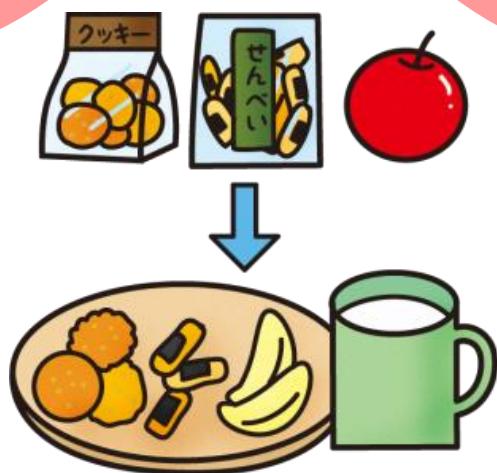


おやつの食べ方のポイント

①1日200キロカロリーまで

1日に必要な
エネルギーの
1割程度まで

小皿に
取り分けて
食べすぎ防止



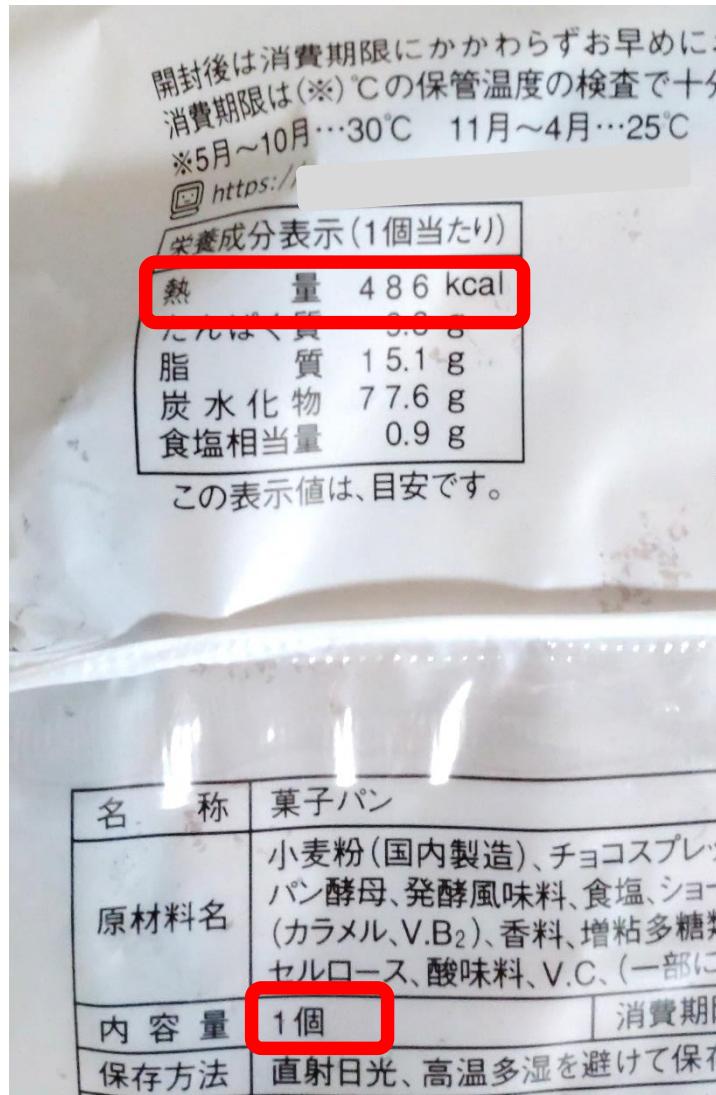
〈200キロカロリーを確認する方法は？〉

栄養成分表示(1袋60g当たり)		推定値
エネルギー たんぱく質 脂 質	336kcal 3.1g 21.6g	炭水化物 食塩相当量
		32.4g 0.5g

じゃがいもの産地は、製造の前年度使用実績順



〈200キロカロリーを確認する方法は？〉



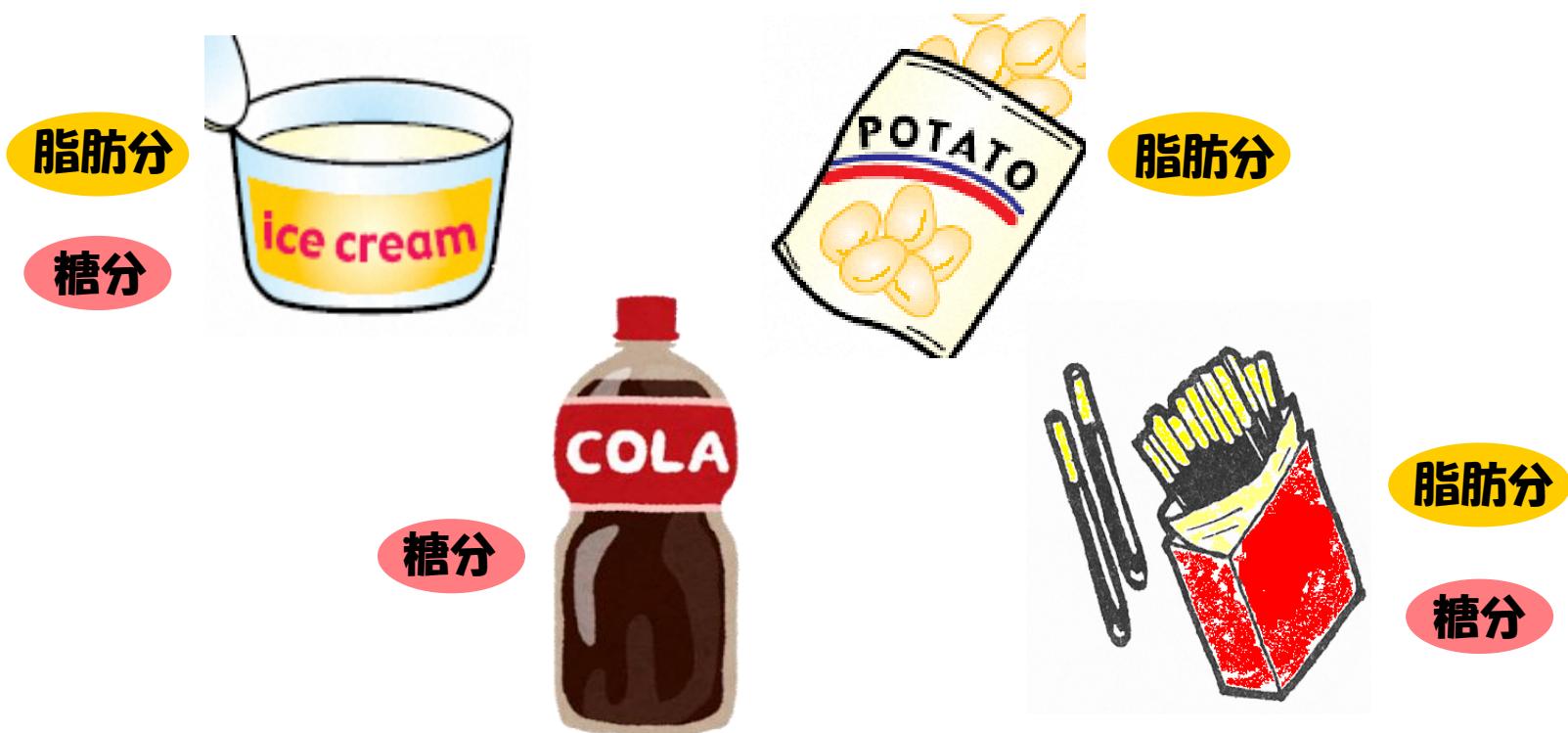
〈200キロカロリーを確認する方法は？〉



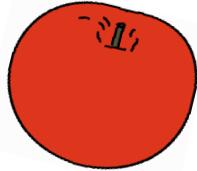
1本158キロカロリー

おやつの食べ方のポイント

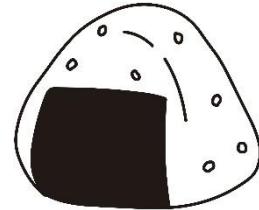
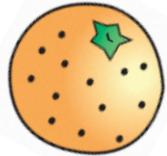
②砂糖や脂肪が多いものをひかえる



おすすめのおやつ



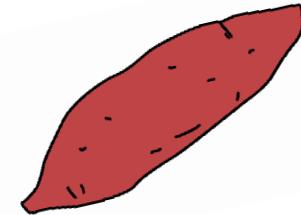
くだもの



小さなおにぎり

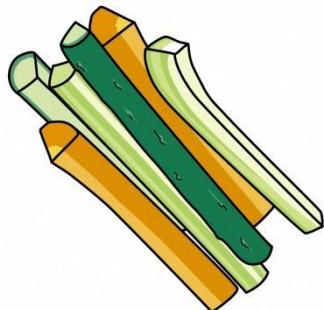


ヨーグルト

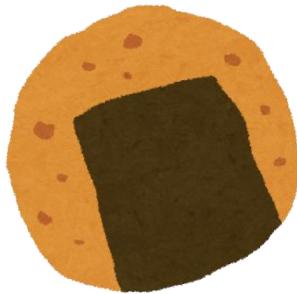


ふかしいも

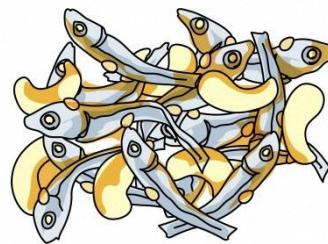
★カミカミUPおやつ★



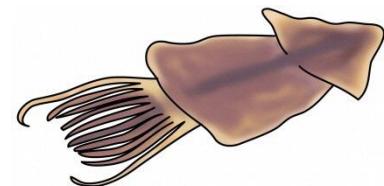
野菜スティック



せんべい



小魚ナッツ



するめ

おやつの適量を手で確認してみよう

★量をきめるコツ
手のひらにのる量にする。



1日のおやつの適量がわかる「手ばかり」 ※目安です。

お子さんの
片手のひらに
平らに
のせた量です。



[手のひらの大きさ]
固形のもの
チョコレート・
キャンディーなど



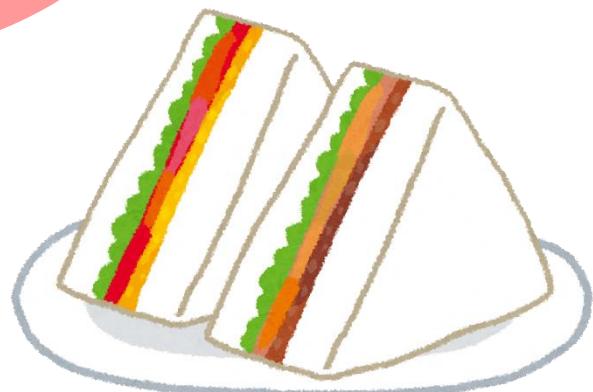
[片手の大きさ]
かさのあるもの
スナック・
ビスケット類など

おやつの食べ方のポイント

③おやつの時間を決める



食事の
2時間前
を目安に！



おやつの食べ方のポイント

④食べたら体を動かそう！

ポテトチップス1枚分のエネルギー消費



60秒間その場ジャンプ

ポテチ1枚なのに1分も飛ばなきゃないなんて…



まだ、15秒しかたってないの？

では、みなさんも一緒に
60秒間ジャンプを
やってみましょう！

おやつの食べ方のポイント

食べたら運動！

掃除、雪かきなどの体を動かすお手伝いもおすすめです！



食べ方のコツ



生活習慣病を防ぐ食べ方のコツ

①よくかんで食べる



生活習慣病を防ぐ食べ方のコツ

② 塩分控えめで薄味に

食べすぎ
を防ぐ



高血圧予防
にも！

薄味でもおいしく食べられる工夫

◎だしを効かせる



給食では、だしをしつかりとることで、みそなどの調味料を減らしているよ。



薄味でもおいしく食べられる工夫

◎だしを効かせる

◎香辛料や香味野菜を使う



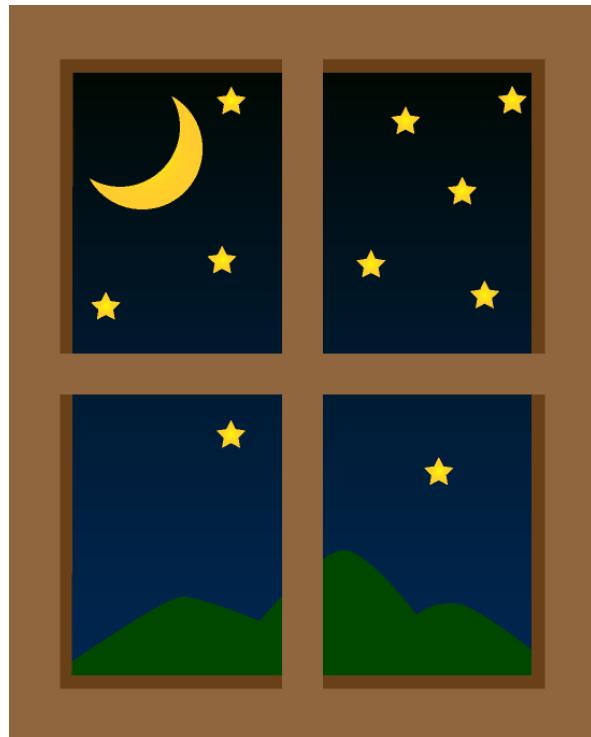
◎酸味などを活用する

◎とろみをつける



生活習慣病を防ぐ食べ方のコツ

③夜8時以降は食べない



生活習慣病を防ぐ食べ方のコツ

① よくかんで食べる

② 塩分控えめで薄味に

③ 夜8時以降は
食べない



おわりに

- ・ 体重の変化のみにとらわれず、望ましい食習慣を身につけることを第一に！
- ・ 小さなことから目標設定し、達成感が持てるように！
 - 例)甘いものを食べない日を少しづつ増やす。
 - 例)スナック菓子を食べるときは、誰かと分ける。

