

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！



「アースくん」

金ヶ崎町の特産品アスパラガスをもチーフにしたマスコットキャラクター

生活習慣病ってなに？

「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

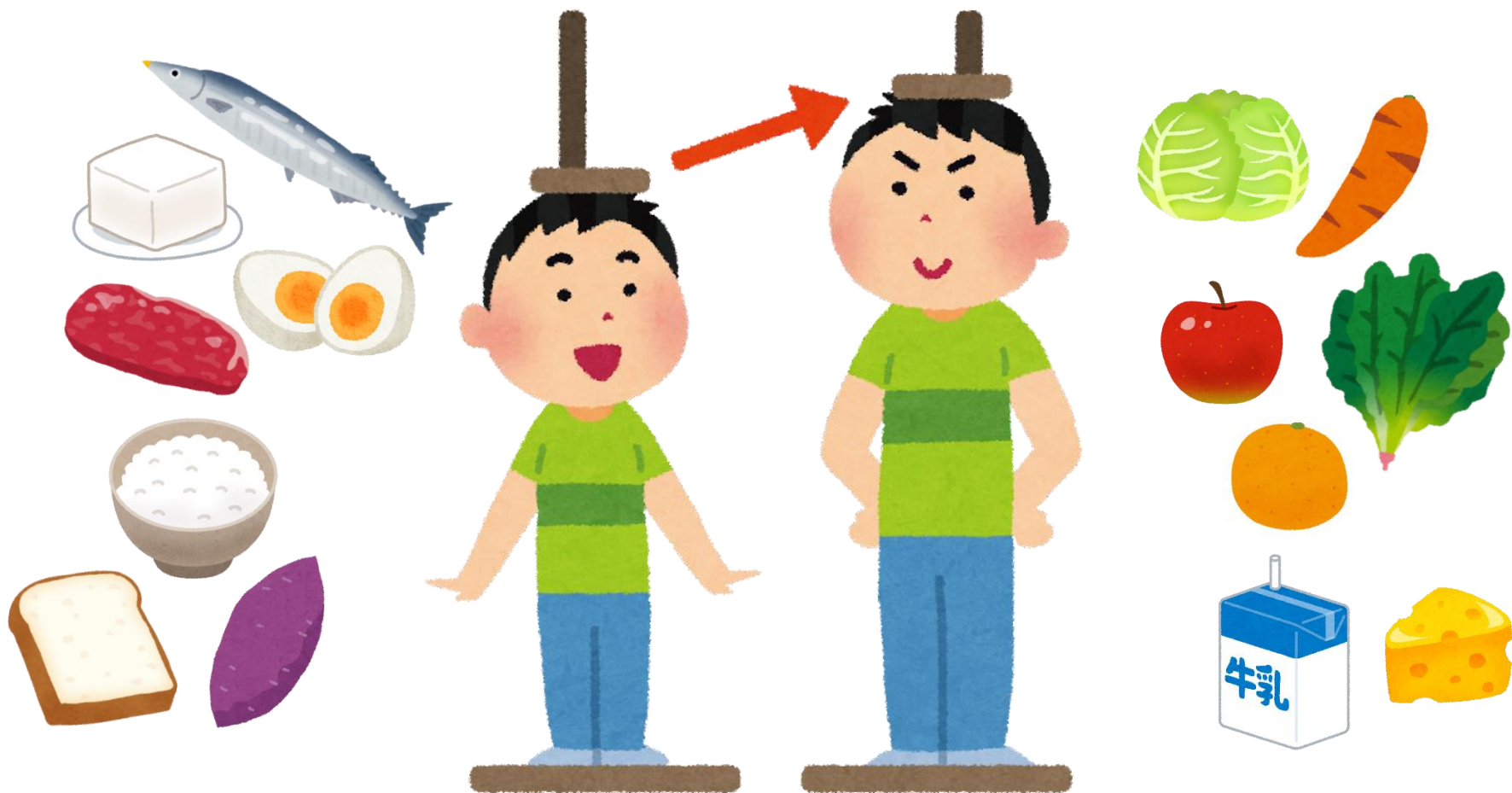
主食
主菜
副菜
おやつ



★ 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いま
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

肉類よりも、
野菜類をたくさん
食べていますか？

料理の組み合わせで簡単に。

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維を含み、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



主菜

副菜



牛乳

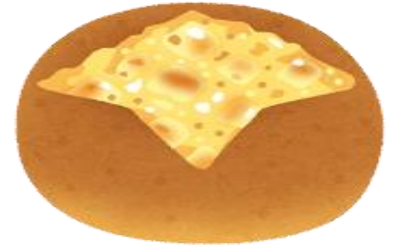


主食



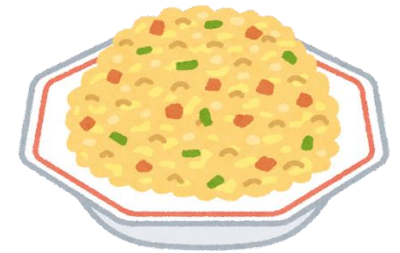
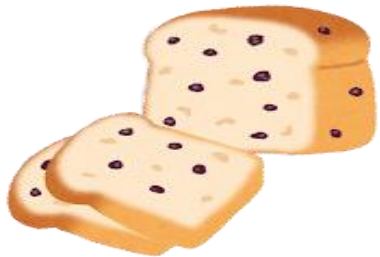
汁もの





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

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

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

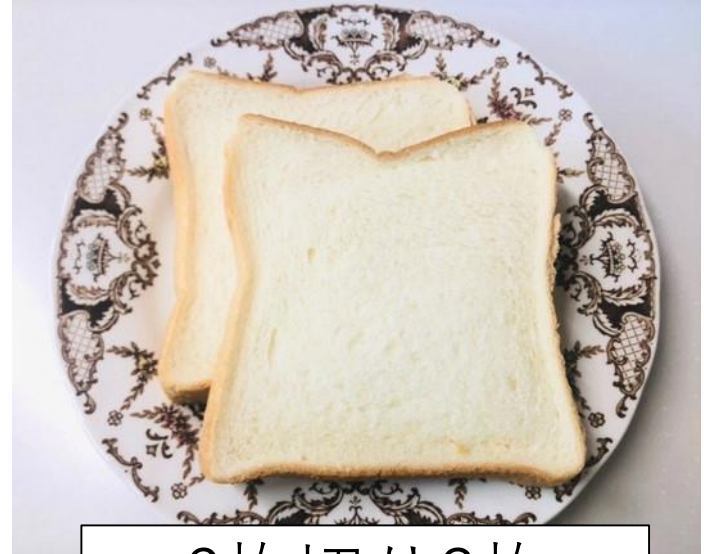
中学生
(12歳～15歳)

※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。**



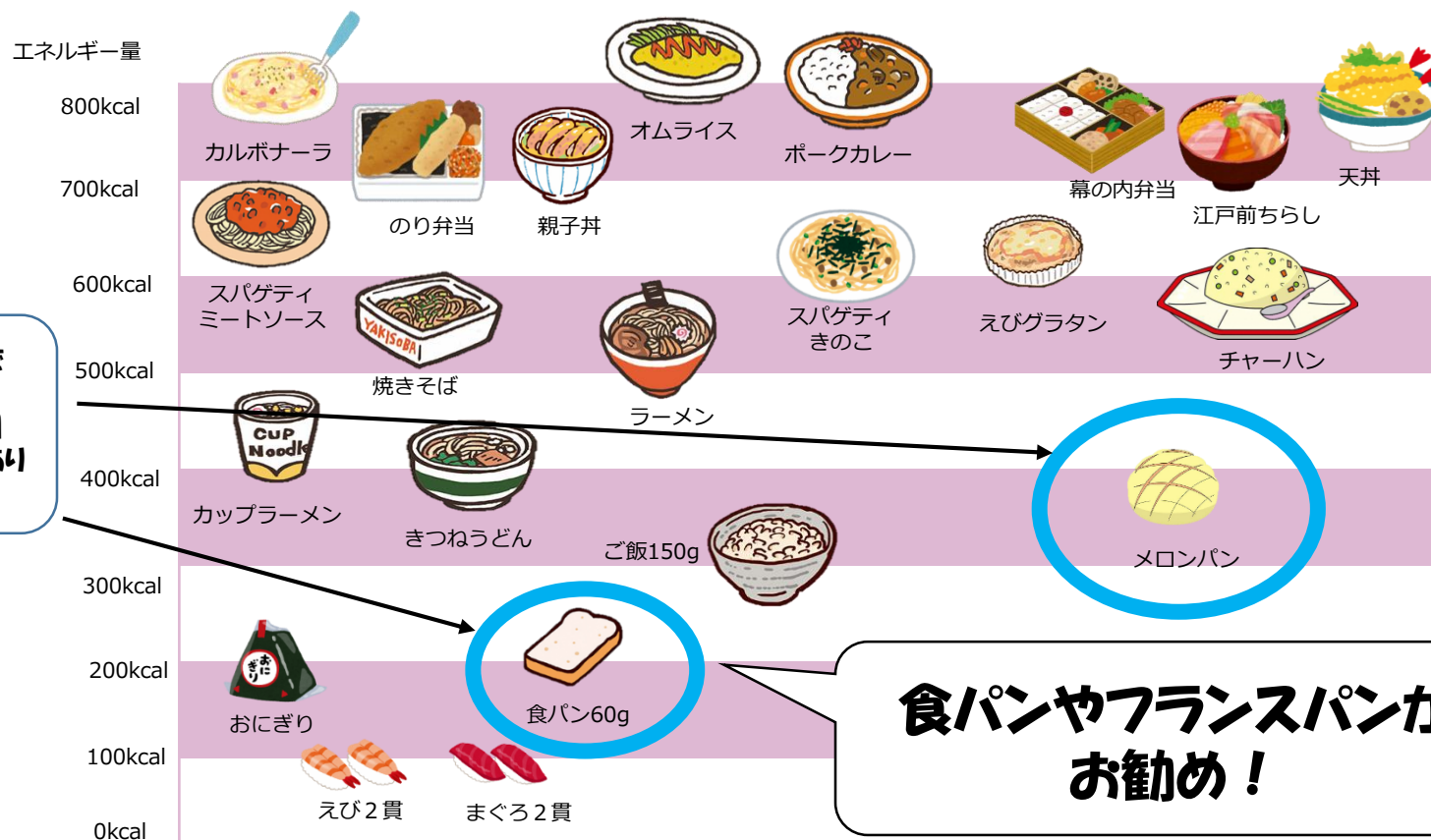
**『主食抜き』は、体調を崩す
もとになります。**



生活習慣病予防のための「主食」のポイント②



生活習慣病予防のための「主食」のポイント③

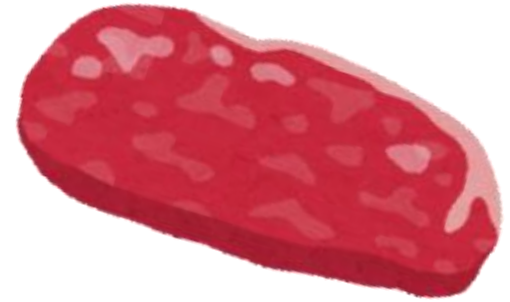
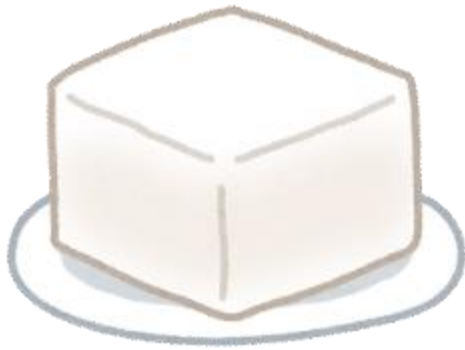


生活習慣病予防のための「主食」のポイント④

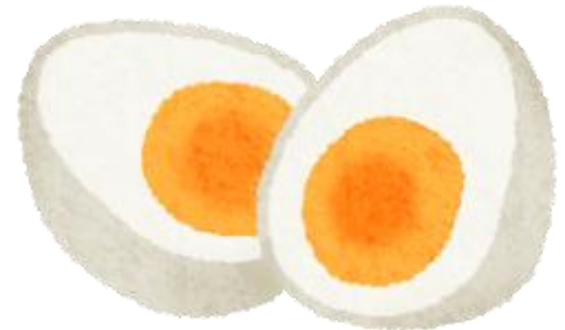
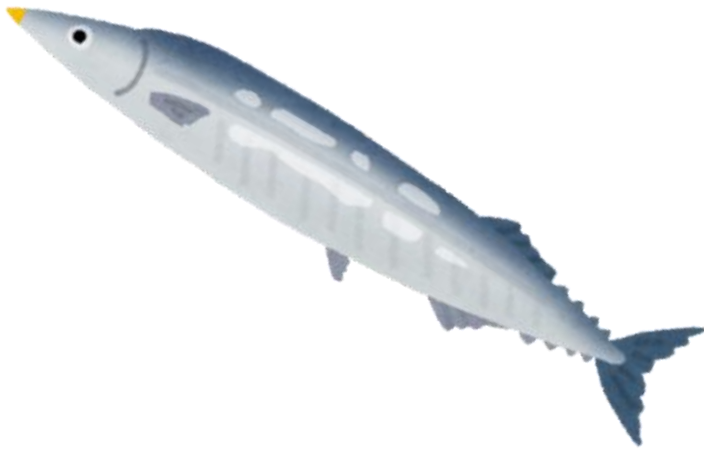
★麦や雑穀を活用しましょう。



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



厚生労働省・農林水産省決定

1日分

* 適量が2, 200±200kcalの場合

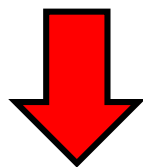
10～11歳の男子、12～17歳の身体活動量が低い男子、10～17歳の身体活動量がふつう以上の女子が該当

5-7 つ(SV)	主食(ごはん、パン、 麺類)	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か？

小学生—40g～60g

中学生—50g～80g



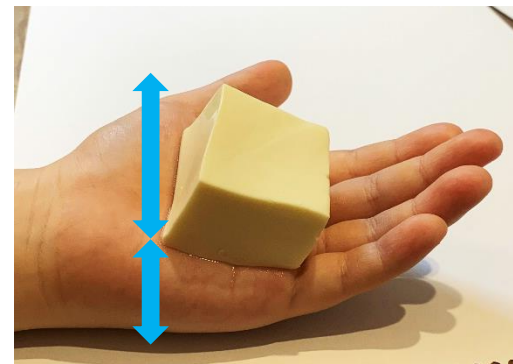
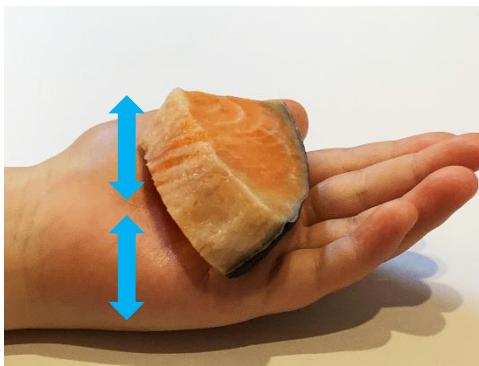
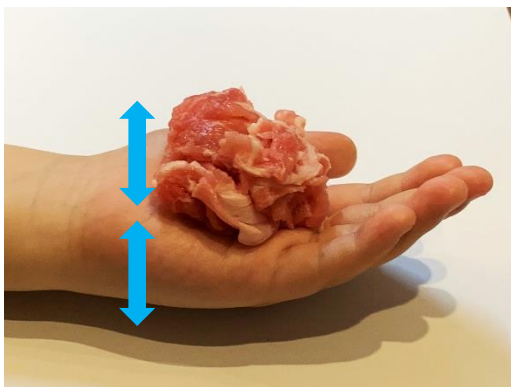
「自分の手のひら」
で調べることができます。

どのくらいとればいいのか？

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)



豚ひき肉



豚肉(ロース)



豚肉(ばら)



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3倍!

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



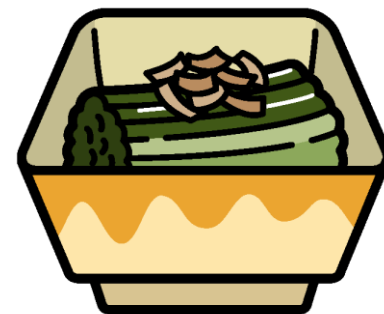
血液
サラサラ

★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

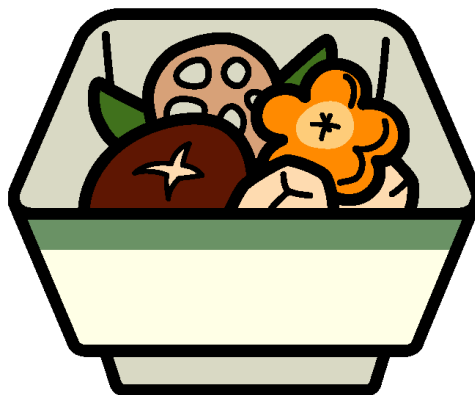


学習効率
アップ



バランスの良い食事

～副菜～



副菜とは・・・

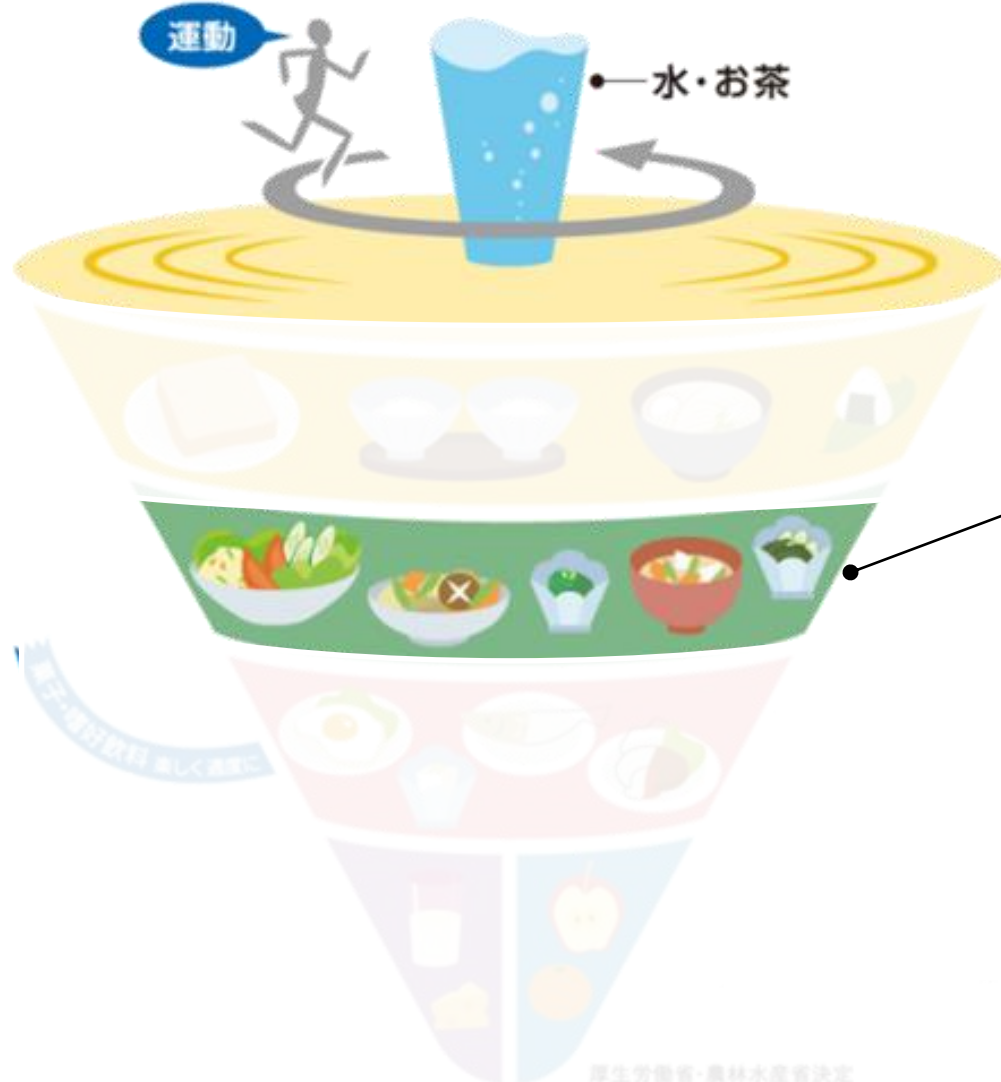
野菜、きのこ、いも類、海そうなどを
使ったおかず



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

★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

野菜には、食物
繊維、ビタミン、
ミネラルが
豊富！！

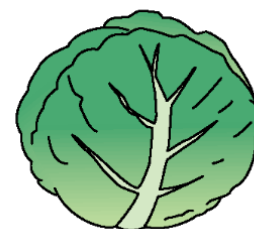


どのくらいとればいいの？

- ・ **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)

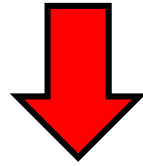


合計

350g

どのくらいとればいいのか？

1日にとるとよい野菜の量は・・・350g



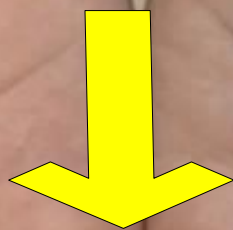
1食分にすると・・・

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



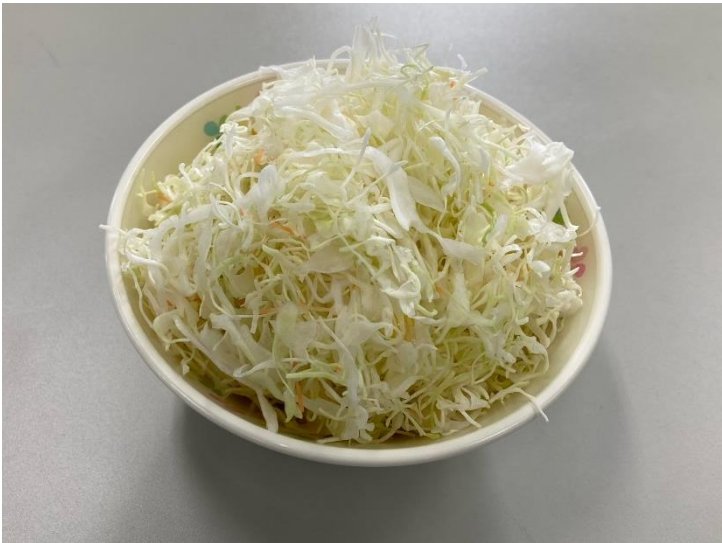
昼食

夕食



野菜をたくさん食べるために

生より加熱して！



せん切りキャベツ120g

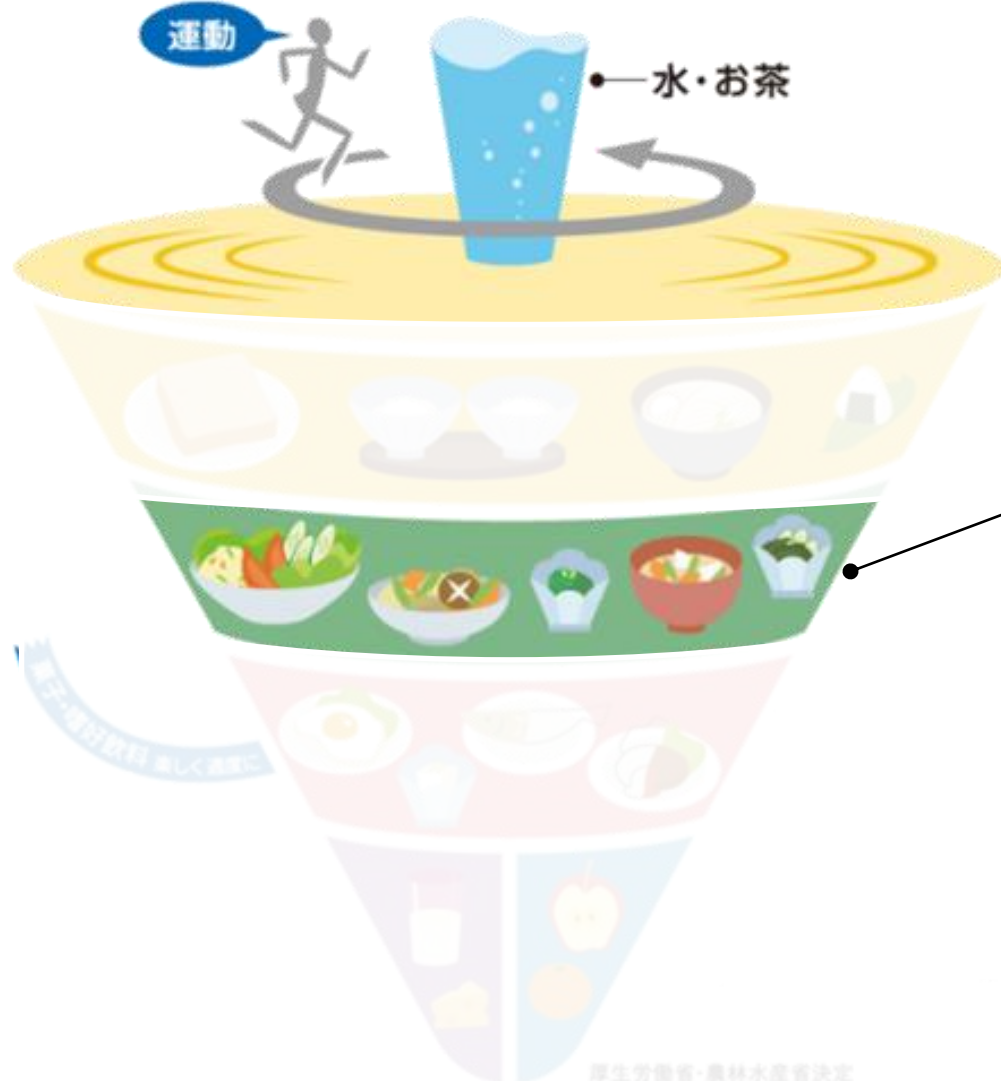


加熱後

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



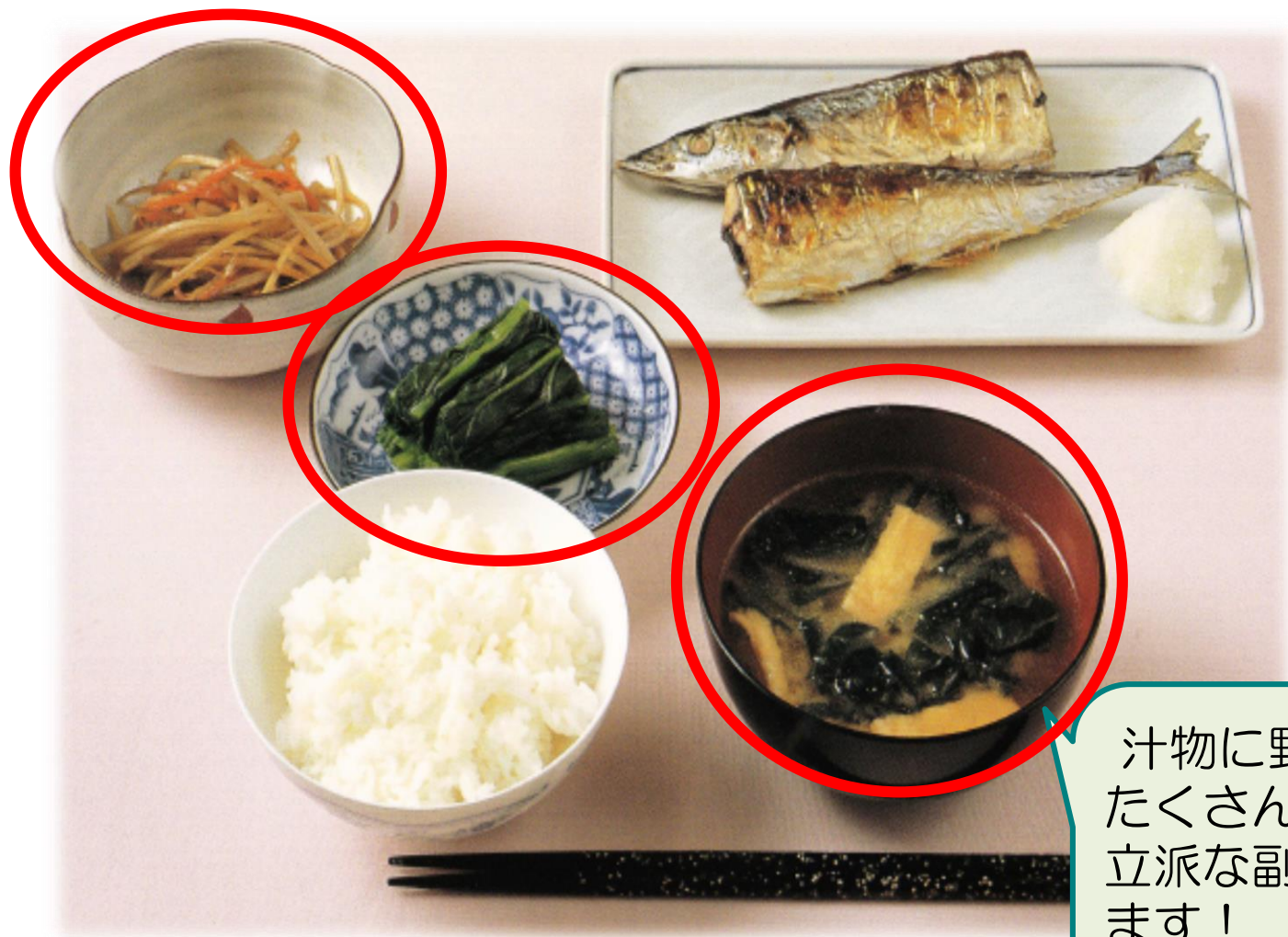
1日分

* 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 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

汁物の実も工夫しましょう



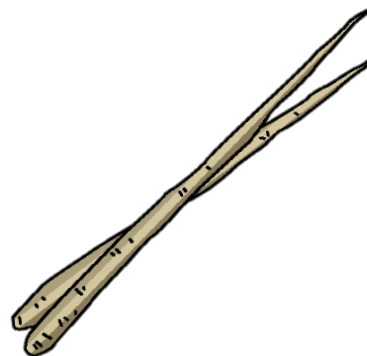
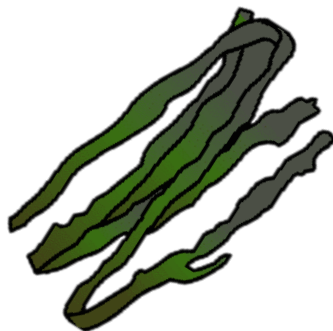
汁物に野菜類を
たくさん入れれば、
立派な副菜になり
ます！

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



牛丼
+

具だくさんのみそ汁

主食

主菜

副菜



牛丼
+

サラダ

おやつ

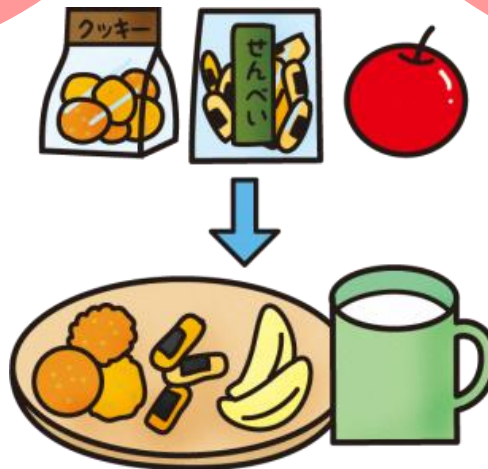


おやつを食べ方のポイント

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



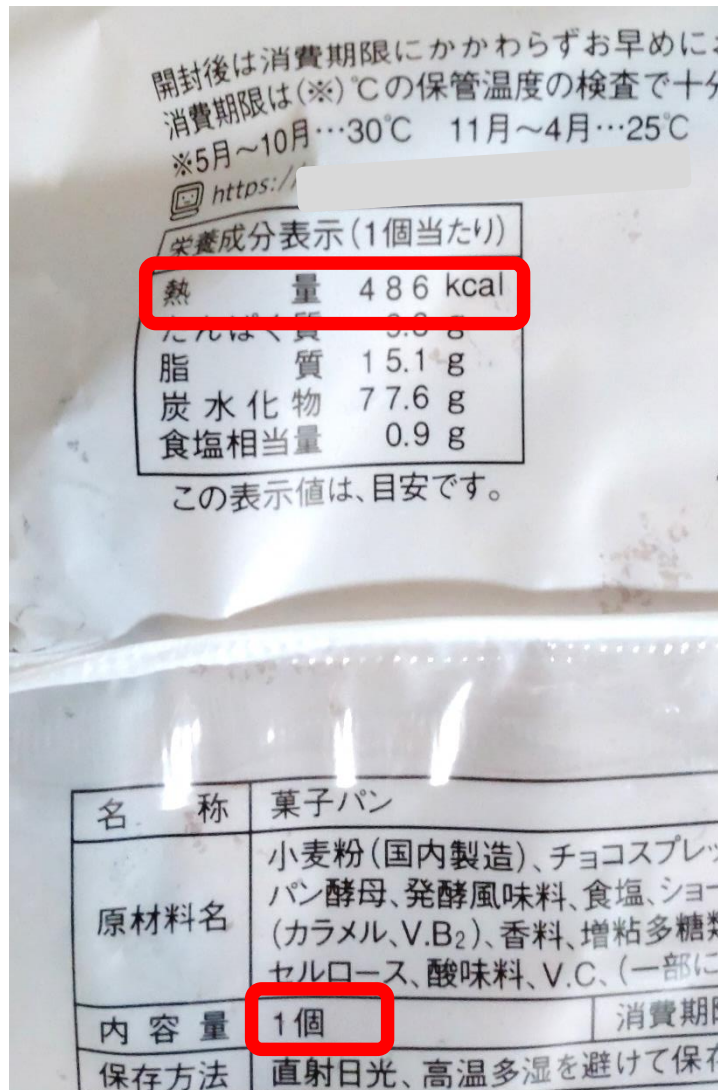
〈200キロカロリーを確認する方法は？〉

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

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？〉



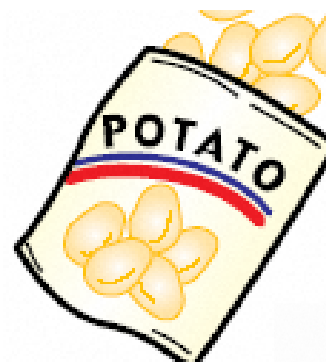
1本158キロカロリー

おやつを食べ方のポイント

②砂糖や脂肪が多いものをひかえる

脂肪分

糖分



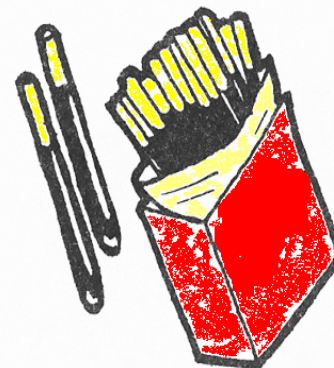
脂肪分

糖分



脂肪分

糖分



おすすめのおやつ



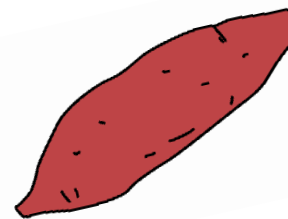
くだもの



小さなおにぎり

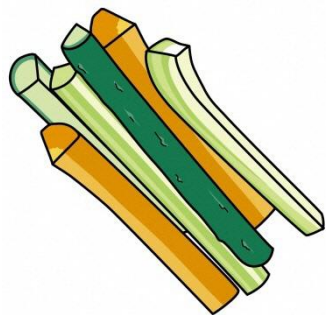


ヨーグルト



ふかしいも

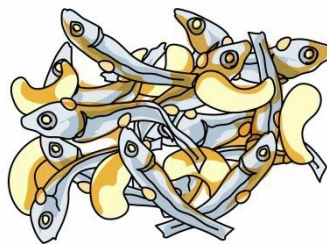
★カミカミUPおやつ★



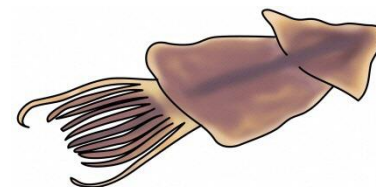
野菜スティック



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



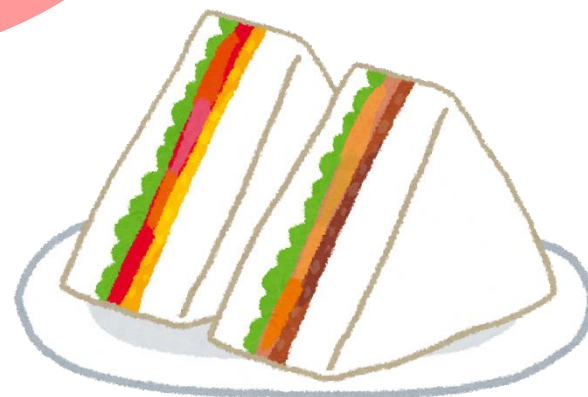
〔片手の大きさ〕
かさのあるもの
スナック・
ビスケット類など

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！



おやつを食べ方のポイント

④食べたらず体を動かそう！

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、みなさんと一緒に
60秒間ジャンプを
やってみましょう！

おやつを食べ方のポイント

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

食べすぎ
を防ぐ



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、だしをしっかりとることで、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



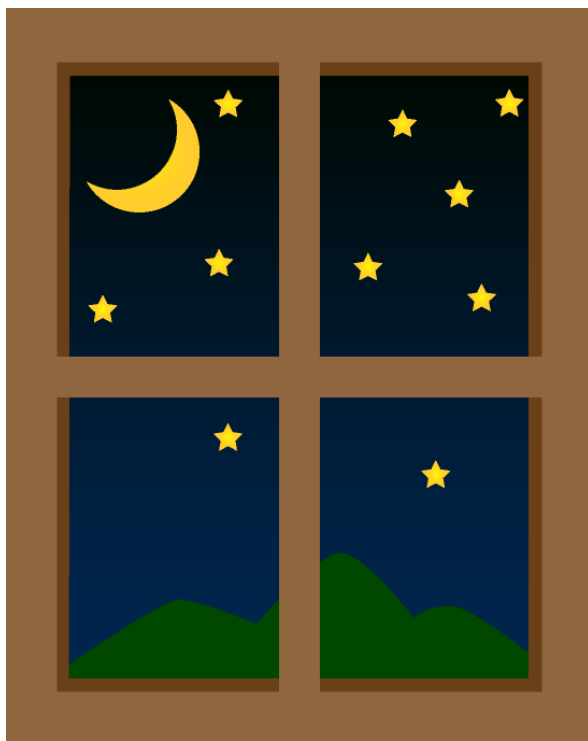
◎酸味などを活用する

◎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ずつ増やす。
 - 例) スナック菓子を食べるときは、誰かと分ける。

