

# バランスの良い食事のコツ

1

2

3

の食品を組み合わせよう！

1

## 炭水化物

を多く含む食品

### 穀類

ご飯・パン・めん  
など

2

## たんぱく質

を多く含む食品

肉・魚・  
大豆・卵・  
乳製品など

3

## 食物繊維

を多く含む食品

### 野菜類



# 賢い食品選択をしましょう

カップ麺 + おにぎり



おにぎりをサラダに



コンビニを  
うまく活用しよう!



ヨーグルトを追加



炭水化物の重ね食べはNG  
一つは野菜にチェンジ  
余裕があればたんぱく質等を追加

# 飲み物のエネルギー



お茶 (500ml)  
**0kcal**



コーヒー (200ml)  
【無糖】  
**0kcal**



炭酸飲料・  
ジュース (500ml)  
**200kcal**



コーヒー (200ml)  
【砂糖・ミルク入り】  
**70kcal**

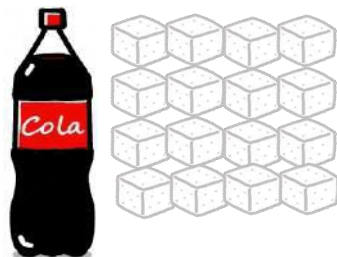
**砂糖の量**でエネルギーが違います！  
栄養成分表示を見て、食品を選んでみよう！



# 飲み物に含まれる砂糖の量



スポーツドリンク  
(500ml)  
角砂糖**7**個



コーラ  
(500ml)  
角砂糖**16**個



コーヒー牛乳  
(500ml)  
角砂糖**10**個



お茶  
(500ml)  
角砂糖**0**個

疲れている時には、甘い飲み物をつい飲んでしまいがちですが、飲料によっては砂糖が多く含まれていることがあります。飲み過ぎには注意しましょう。



# 食品のエネルギー



蒸しパン (125g)

**440kcal**



おにぎり (110g)

**180kcal**



あんぱん (110g)

**300kcal**



カップ麺 (80g)

**350kcal**



ジャムパン (100g)

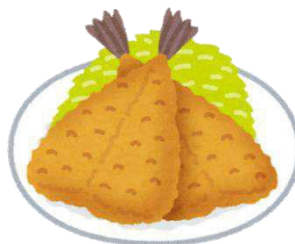
**270kcal**

同じ1個でもエネルギーが違います！  
栄養成分表示を見て、食品を選んでみよう！



# 「肉より魚」を選びましょう

## 魚中心の食事で 動脈硬化を予防しましょう！



青魚(サンマ、イワシなど)などに多く含まれる脂質は、**DHA**や**EPA**などの不飽和脂肪酸で、血液中の**中性脂肪**や**コレステロール**を**低下させる**とされています。また、DHAには**脳の機能を活性化**する働きがあるとされています。



# カルシウムをとりましょう

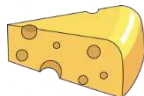
## 骨粗鬆症を予防しましょう！



牛乳コップ1杯(約180ml)  
カルシウム**200mg**



ヨーグルト1個(約80g)  
カルシウム**96mg**



プロセスチーズ1個(約30g)  
カルシウム**190mg**



納豆1パック(約100g)  
カルシウム**90mg**



豆腐1/2丁(約150g)  
カルシウム**140mg**



厚揚げ1/2丁(約50g)  
カルシウム**160mg**



小松菜1/4把(約70g)  
カルシウム**120mg**



チンゲン菜1/2把(約70g)  
カルシウム**70mg**

**ビタミンD**で吸収率UP！

ビタミンDは魚介類、卵、きのこ類などに多く含まれます！

適度な運動も心がけましょう！



# 肥満になりやすい生活をしていませんか

朝

## 朝食は食べない

朝は食欲がわかないし  
少しでも長く寝ていたい



## 小腹がすいた

昼に近づくと  
さすがにお腹がすいて  
お菓子で空腹をしのぐ



1日のスタートは**朝食**から始めましょう！

朝食にも**野菜**を！！



# 肥満になりやすい生活をしていませんか

昼

## 毎回同じランチ

菓子パン、麺類、丼ぶりなど  
早く食べられるものばかり



## ジュースを片手に

のどが渴くとジュースを飲む  
炭酸で満腹に



昼食には、定食等 **組み合わせの  
よい食事**を選びましょう！

# 肥満になりやすい生活をしていませんか

夜

## 仕事が終わったら1杯

ビールやチューハイ片手に  
揚げ物は外せない！



## 寝る前に食事

空腹で眠れないので  
何か食べてから寝ます

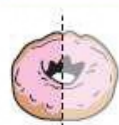


飲酒は**適量**を心がけて！

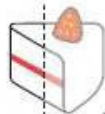
寝る前の食事は**脂肪**として蓄えられます！

# 体重を減らしたいと思っている方

## 嗜好品の重量(g/100kcal)



ドーナツ  
1/2個(25g)



ショートケーキ  
1/3個(30g)



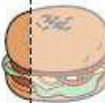
チョコレート  
1/3枚(20g)



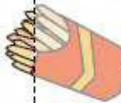
バニラアイス  
小 1/2個(50g)



ポテトチップス  
20g



ハンバーガー  
2/5個  
(40g)



フライドポテト  
Sサイズ  
2/5個  
(30g)



スポーツドリンク  
(400ml)



生ビール  
中ジョッキ1/2杯  
(250ml)



フーロンハイ  
中ジョッキ1/2杯  
(230ml)



梅酒ロック  
グラス1杯  
(65ml)



缶チューハイ  
1/3缶  
(125ml)

## 運動量(分/100kcal)



速歩  
25分



普通歩行  
40分



階段昇降  
15分



自転車  
(軽い)40分



テニス  
(シングルス)30分



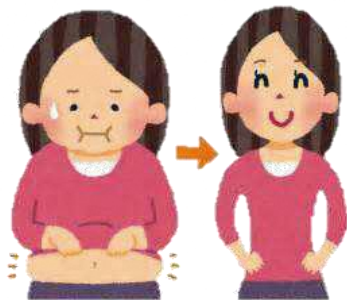
軽い  
ジョギング  
15分

脂肪**1kg**を燃焼するのに必要なエネルギーは**7,000kcal**  
毎日**200kcal**ずつ過剰エネルギーを  
減らしていけば約1カ月でなくなるはず！



# 体重を減らしたいと思っている方

ごはんを**1サイズ**  
小さくしてみませんか？



ごはん **大**

ごはん **中**

ごはん **小**



ごはん大→中  
30日続けると...

ごはん中→小  
40日続けると...

食事と運動を  
組み合わせて  
適正体重を  
維持しよう！

**体重 約1kg減！！**

