

# よく噛んで食べると こんないいこと

肥満予防

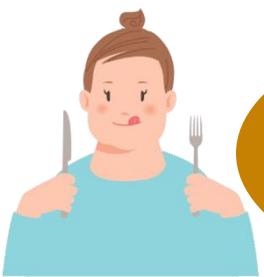
脳の活性化

虫歯予防

胃腸の働きを  
助ける

ゆっくり噛んで食べましょう！

噛み応えのある食材を取り入れてみましょう！



# 朝ごはん食べていますか？



## 朝は**食欲がわかない**・・・

起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、  
胃を目覚めさせるのがおすすめ！



## 朝食は**何も食べていない**・・・

まずは、乳製品、果物、野菜ジュースなど  
食べやすいものから口に入れてみましょう！

## **時間がなくて朝食が食べられない**・・・

前日の食事をとり分けておく。

冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰  
など、簡単に食べられるものを用意しておくが良い。



# 朝食を食べて仕事の効率UP



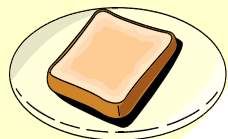
## 脳と体のエネルギー源！ 朝食を食べて出勤しましょう

朝ごはんを抜くと、脳や体を動かすエネルギーが不足！

↓  
集中力や記憶力の低下、だるさや疲労感などに繋がります。

### 主食

主にエネルギー源となる  
炭水化物を多く含む食品  
(ご飯やパン)



### 主菜

主にからだを作るもととなる  
たんぱく質を多く含む食品  
(肉・魚・卵・豆類)



### 副菜

主にからだの調子を整える  
ビタミン・ミネラルを含む食品  
(野菜・果物・汁物)



# 調理いらずの朝ごはんメニュー



バナナ1本 + ヨーグルト100g

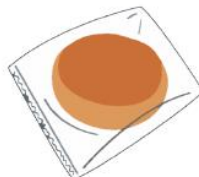


シリアル40g + 牛乳200ml

家で食べる時間がなければ、  
コンビニなどで買って仕事場で食べるのもアリ！  
無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。



おにぎり1個+野菜ジュース1本



パン1個+ヨーグルト1個



(出典) 農林水産省「ちょうどよいバランスの食生活」

# 簡単朝食レシピ！ぎふベジスープ

調理時間

10分



## なすとトマトのカレースープ

### ■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …70kcal

たんぱく質 …2.3g

脂質 …4.6g

炭水化物 …5.6g

食塩相当量 …0.9g

野菜の量 …90g



### ■材料(4人分)

なす …中2個(160 g)

トマト …200 g

ウインナー …中2本(40 g)

ソーセージ

油 …大さじ1/2

水 …480 ml

カレー粉 …小さじ1

コンソメ …6 g

食塩 …0.4 g

### ■作り方

①なすは縦6等分のくし切りにし、横3等分する。

トマトは1cmに角切りする。

②ウインナーソーセージは食べやすい大きさに切る。

③鍋に油をひき、ウインナーソーセージ、なすを入れて炒める。

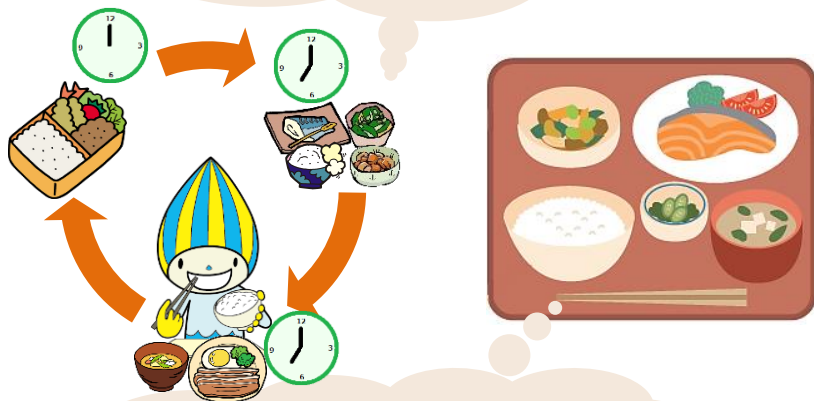
④カレー粉を加え香りが出るまで炒めたら、水とコンソメを加える。

⑤煮立ったらトマトを加え軽く火を通す。

⑥塩で味をととのえたら盛り付ける。

# 健康なカラダづくりのキホン

**1日の食事のリズムから  
健やかな生活リズムを！**



**食事は主食・主菜・副菜を  
そろえて！**

**毎日をアクティブに！**

今より10分多く  
毎日体を動かしてみませんか。



**良い睡眠で、  
からだもこころも健康に。**

# 食生活のポイント(20～30歳代)



**食の乱れに注意!**

	～20歳代	30歳代
特徴	朝食欠食者が多い(特に男性)	
	女性のやせが多い	男性の3人に1人が肥満
	野菜の摂取量が特に不足	外食や総菜の利用が多い
気をつけたい 食べ方	<ul style="list-style-type: none"><li>・3食きちんと食べましょう。</li><li>・野菜を積極的に食べましょう。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・3食きちんと食べましょう。</li><li>・外食や総菜を利用するときは、主食・主菜・副菜をそろえましょう。</li></ul>

# 食生活のポイント(40～50歳代)



**メタボに注意!**

	40歳代	50歳代
特徴	<p>喫煙者が最も多い</p> <p>男性の3人に1人が肥満</p> <p>外食や総菜の利用が多い</p>	<p>脂質異常が最も多い</p> <p>食塩の摂取量が特に多い</p> <p>アルコールの摂取量が多い</p>
気をつけたい食べ方	<ul style="list-style-type: none"><li>・外食や総菜を利用するときは、主食・主菜・副菜をそろえましょう。</li><li>・食べ過ぎに注意しましょう。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・揚げ物や炒め物のとり過ぎに気をつけましょう。</li><li>・お酒の飲み過ぎに気をつけましょう。</li></ul>



# 食生活のポイント(60~70歳代)



65歳からは**やせに注意!**

	60歳代	70歳代~
特徴	低栄養に注意	
	食塩の摂取量が特に多い	
	アルコールの摂取量が多い	運動習慣がある者が多い
気をつけたい食べ方	<ul style="list-style-type: none"><li>・食塩のとり過ぎに気をつけましょう。</li><li>・お酒の飲み過ぎに気をつけましょう。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・多様な食品を食べましょう。</li><li>・食塩のとり過ぎに気をつけましょう。</li></ul>

メタボ対策で食事量を控えていた方も、毎日しっかり食事をするのが大切です。