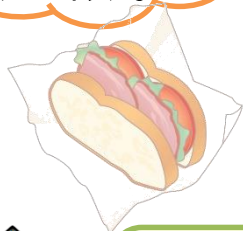


残業する場合の夕食の食べ方

遅くなってしまう場合は 夕方と夜で2食にわけましょう

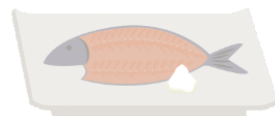
夕方

おにぎり・
サンドイッチなど



夜

おかずだけ



夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、
血糖値の急上昇を抑えられます。
また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にも。

(出典) 農林水産省「ちょうどよいバランスの食生活」

BMIをチェックしてみましよう



BMIとは？ → 体重と身長から算出される
肥満度を表す体格指数



$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例)
身長160cm、体重50kgの場合

$$50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$$

目標とする
BMI(kg/m²)

18～49歳
18.5～24.9

50～64歳
20.0～24.9

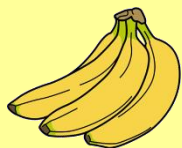
65歳以上
21.5～24.9

※目標BMIよりも低い場合は「やせ」、高い場合は「肥満」の可能性があります。

仕事の気分転換に…上手に間食をとりましょう!

間食は**栄養補給**のチャンス!

不足しがちな**タンパク質、食物繊維、カルシウム**を補給!



フルーツ



ヨーグルト

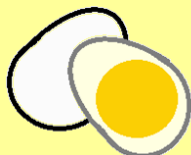


牛乳



ナッツ

おすすめの
間食



ゆで卵



魚肉ソーセージ



チーズ

間食は**1日 200 kcal**を目安に。

おやつ選びは
栄養成分表示を
チェック!

栄養成分表示 1食分(160g)当たり	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.7g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	2.5g

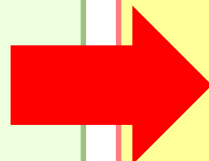
仕事の気分転換に…上手に間食を選びましょう!

糖分の多い飲み物に注意!

炭酸飲料・
ジュース (500ml)
約**200kcal**



コーヒー (200ml)
【砂糖・ミルク入り】
約**70kcal**



BETTER◎

炭酸飲料は糖分を多く含むため、
**低カロリーや
砂糖不使用のものを!**



コーヒーは
微糖か無糖を!

間食は**1日 200 kcal**を目安に。

血糖値の急激な
上昇を抑えよう!



仕事の気分転換に…上手に間食を選びましょう!

油の多い菓子に注意!

ポテトチップス
(1袋60g)
約340kcal



ドーナツ (1個50g)
約200kcal



みたらし団子
(1本50g)
約100kcal



クラッカー
(10枚30g)
約130kcal

BETTER◎

油の少ないお菓子に!
(和菓子、クラッカー)

ホイップクリームは控えめに!
(コーヒーやパンケーキのトッピング)




間食は**1日 200 kcal**を目安に。

食品の見えない油
に注意!




岐阜県民がよく食べているものは？




岐阜県民の
食事の特徴を
ご紹介します

みなさんの食事は
どうですか？

メインのおかずは
魚より肉




いも類を
よく食べる




野菜の摂取量が
少ない

ごはんを
よく食べる



甘からい味付けを
好む



出典：平成28年度県民栄養調査



岐阜県民の食生活と健康課題

飛騨

- ・高血圧症
- ・高尿酸血症
- ・脳血管疾患

中濃

- ・脂質異常症 (LDL-Chol)
- ・糖尿病
- ・脳血管疾患

岐阜

- ・メタボ
- ・脂質異常症 (中性脂肪)
- ・心疾患

東濃

- ・高血圧症
- ・脂質異常症 (LDL-Chol・中性脂肪)
- ・胃がん

西濃

- ・メタボ
- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・心疾患
- ・胃がん



岐阜県健康福祉部保健医療課・保健所

【出典】
平成28年度県民栄養調査
県民実態調査
生活習慣病白書2017