

らくらく健康方式

もう一度見直す あなたの生活習慣

# 食事バランス

食生活の欧米化などにより、高脂肪、高エネルギーの食事が増え、偏った食生活が生活習慣病の大きな要因の一つになっています。健康で豊かな生活を送るためにバランスのとれた食事は生活習慣病の予防に大きく役立ちます。

食事バランス  
見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、あなたの食生活を見直してみましょう。

- 間食にお菓子やパンをつい食べる
- つけ合わせの野菜はなんとなく残してしまう
- 天丼などの単品メニューを選びがち
- 野菜はサラダ(生野菜)でしか食べない
- 牛乳や乳製品をあまり摂らない
- 果物はあまり食べない

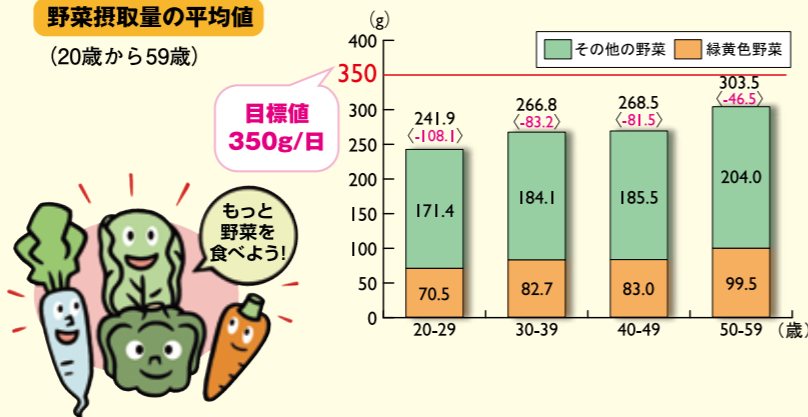
## 食生活 偏っていませんか?

国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量はどの年代も1日の摂取目標である350gに達していません。特に20代は100g以上不足していることがわかります。一方、脂肪からのエネルギー摂取割合が適正比率を上回っている人が男性では4割を超え、女性は5割以上を占めています。

つまり、高脂肪の食事を摂取するようになり、野菜は不足している食生活を送っていることがわかります。

### 野菜摂取量の平均値

(20歳から59歳)



### 脂肪エネルギー比率の状況

(20歳以上の脂肪からのエネルギー摂取割合が25%以上の人)



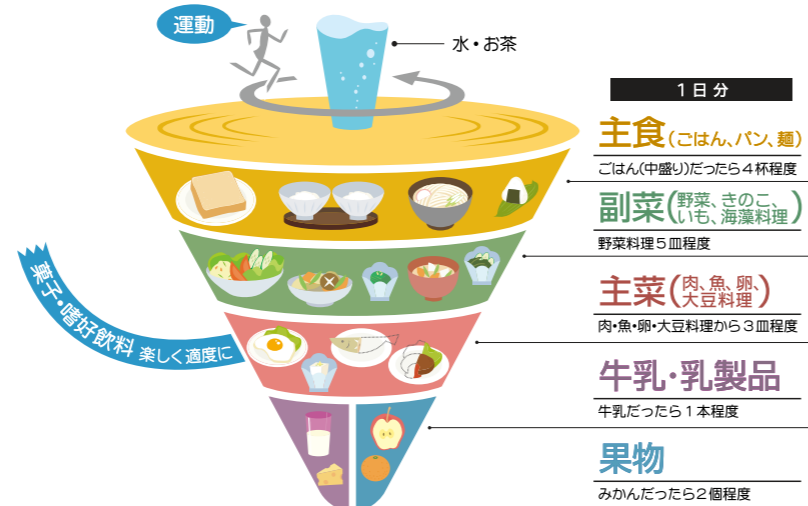
資料：「平成21年度 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

## 食事バランスガイドを参考にしましょう

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマの中の料理を基本にバランスを考え、料理例を参考にして自分なりに1日の料理を組み合わせ考えてみましょう。

## 食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定



## 不足しがちな野菜を補うために



野菜や豆、海藻類は、体の調子を整える栄養素に優れ、動脈硬化予防に役立つ食材。まずは、食物繊維やビタミンなどが豊富なおかずを1日1皿追加して、できるだけ毎食欠かさず食べることから始めましょう。

小鉢料理の野菜は約70g。だいたい、コンビニエンスストアのサラダ1つ分と同じくらいになります。



例えば、こんなメニューを一品追加!

## 高脂質な食事を見直すには?



油脂の多い食事は、どうしても肥満の原因となってしまう。なぜなら、糖質やたんぱく質は1gあたり4kcalですが、脂質は9kcalあるからです。メニューを少し気をつけて選ぶことで摂取エネルギーを減らすことができます。



記事提供：(株)社会保険出版社