



# 健康的な食生活を知ろう



よく「健康的な食生活をしなくちゃ」とか「体に優しいものを食べるようにしよう」と言いますが、健康的な食生活・体に優しいものって何でしょうか？

意外とわかっているようで、しっかり理解していない人が多い気がします。

体に良いものを食べている！ 健康的な食事をしている！ と思っていても、実は偏った食生活をしていて気がついていない人も少なくありません。

そこで、健康管理シートの項目で、日々の食生活を振り返り、自分の課題を見つけましょう。



## 毎日の食事で気を付けるポイント

毎日の食事を意識することで健康的な生活習慣が身につきます。  
ポイントは3食を「バランス良く」です

### ✓ 1日3食、規則正しく食べる

1日当たりの食事の回数が減ってしまうことにより、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が増大してしまいます。

この働きのため、少ない食事の回数で1日分のエネルギー摂取量を補おうとすると余計に中性脂肪やコレステロール値が高くなってしまいます。

### ✓ 就寝2時間前には夕食を食べ終わる

食材によって消化時間は異なり、ある程度消化が落ち着くまでには2～3時間程度かかるとされています。

寝ている間は、活動量が少ないため、食べたエネルギーを消費できず、ため込んで太りやすくなります。

また、寝ている間に消化活動が行われると、リラックスすることが難しく、睡眠の質が低下します。



どうしても寝る2時間前以降に食べる必要がある場合は、消化の良いものを食べましょう。脂質の多い肉や揚げ物、食物繊維が豊富な野菜、海藻などはさらに時間がかかります。

### ✓ 腹八分を心掛け、ゆっくり食べる

食べ始めから約20分後に脳から満腹のサインが出ます。そのサインが出るまでは、いくら食べても満腹と感じないため、つい食べ過ぎてしまうのを防ぐために、ゆっくり食べるようにしましょう。

満腹になるまで食べることによって、カロリーが多くなってしまいます。カロリーが多くなると、動脈硬化、糖尿病になる確率が上がります。



チェック項目		該当箇所に✓	氏名
現在	最終	食事	現在
		1日3食、規則正しく食べている	
		就寝前2時間前には夕食を食べる	
		野菜、きのこ類をよく食べる (生なら両手、加熱なら片手いっぱい)	
		醤油やソースは小皿に出しておかず直接かけない	
		種類の汁は残す	
		みそ汁などの汁物は1日1回にしている	
		炭水化物の重ね食べをしない	現在
		腹八分を心掛けてゆっくり食べる	
		お茶を基本としコーヒーや紅茶にはミルクや砂糖を入れない	
		お菓子は小袋になっているものを選んでる	
		飲酒量は適量である (1日1合以内で週2日は休肝日)	

健康管理シート	
氏名	
年齢	
性別	
職業	
病歴	
服薬	
検査結果	
医師の指示	
その他	

## ●●の適量を知ろう

### ● 麺類の汁は残す

たとえば、塩ラーメンのスープを半分残すと約3gの減塩になります。  
成人の1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準[2020年版])ですからラーメンのスープを全部飲まずに残すことをおすすめします。

塩ラーメン		塩分(g)
ゆで中華麺	220g	1.2
スープ	350ml	6.8
ゆで卵	25g	0.1
しなちく	30g	0.3
焼き豚	30g	0.7
ねぎ	5g	0
合計		9.1

### ● 炭水化物の重ね食べは控える

なんとなく毎日当たり前に食べているものが炭水化物の重ね食べになっていることがあります。食事は、主食、主菜、副菜のバランスがとても大切です。物足りなさはおかずで補いましょう。主食に偏ったこんなメニューになっていませんか？

#### Menu

- ・ラーメン+チャーハン
- ・うどん+おにぎり
- ・パスタ+パン
- ・ハンバーガー+ポテト

### ● 野菜、きのこ類をよく食べる

毎日の野菜は、足りていますか？  
野菜は、体の調子を整える各種ビタミンやミネラル、そして老化を招く活性酸素を除去する抗酸化物質も摂ることができます。  
目標は1日350gです。

生野菜の両手  
いっぱいはこのくらい

#### 生野菜



## 毎日のことだから・・・

生きるために食べるのですが、毎日のことだからこそ、私は美味しく楽しく食べたいと思っています。〇〇は食べてはいけない、〇〇はダメ。というように否定ばかりの食生活では楽しくありませんよね。

基本は1日3食をバランスよく食べること。

毎日食事の時間が楽しい!と思えるような食事を心がけて、「楽しく食べて健康になりましょう」



▲河村管理栄養士

### 体重測定のススメ!!



毎日体重を測ることは、前日のどの行動によって体重が変化したかを確認できます。外食で食べすぎた日や、夜遅く食事をした翌日には体重が増え、運動を頑張ったり、夕食の量が少なければ翌日の体重が減っています！  
毎日体重測定をするということは、きちんと体重の管理をするということにも繋がります。「体重を測る」=「自分と向き合うこと」というのが一番のメリットです。

けんこう学校  
専用ページ  
オープン!

勉強(復習)・レシピ・運動をそれぞれ掲載しています。  
内容は随時追加しますので、チェックしてください!

