

栄養のバランスを整える

食事

毎食 **3つ**をそろえることが
栄養のバランスを整える近道です

ご飯類

エネルギー源

メインの
おかず

からだをつくるもと

野菜の
おかず

からだの調子を整える

献立例（1人分）

ごはん

豚の生姜焼き
つけ合わせ
(トマト・キャベツ)

小松菜の
からしあえ

みそ汁
(じゃがいも・しめじ・わかめ)

野菜の
おかず

野菜の
おかず

メインの
おかず

ご飯類

野菜の
おかず

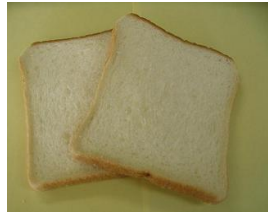


1食の目安量

ご飯類



ごはん
中盛1杯



食パン
8枚切り2枚



めん
1玉

どれか1品

メインのおかず



魚
1切



肉
スライス肉2～3枚



卵
1個



大豆・大豆製品
豆腐1／3丁

どれか1～2品

野菜のおかず



加熱して
片手1杯

または



生で
両手1杯

海藻・きのこ・芋類も
ここの仲間です

料理にすると1～2品



1日に

乳製品と 果物



乳製品
(牛乳・ヨーグルトなど)
200ml

と



または



果物
片手1個程度

メインのおかずをとりすぎてない？

メインのおかずはからだをつくるもとになるたんぱく質を多く含みますが、同時に脂肪を多く含むものもあります。

1食につき1～2品程度を目安にしましょう。

メインのおかずが何品入ってる？

家で食事した時



外食した時



野菜はたっぷりとりましょう

野菜には生活習慣病を予防するたくさんの働きがあります。
1～2食で必要な量を満たすことは難しいので、毎食とりましょう。

野菜は1日350g以上を目標に

1/3は緑黄色野菜（青菜・人参・ブロッコリーなど）でとりましょう



料理にすると 1日に5～6皿（1食に1～2皿）が目安

海藻、きのこ、芋（じゃが芋1個程度）も含めて

煮物 	サラダ (生野菜でも、茹で野菜でも) 	具だくさんの汁物 (みそ汁・スープなど) 	お浸し、和え物 (ゆでて、しょうゆやごまなどで和える)
炒め物 	焼き物 (フライパンでそのまま焼いたり、肉詰めしたり) 	蒸し物 (ホイルに包んで、バター・しょうゆもおいしい) 	揚げ物 (天ぷら・フライ・素揚げ)



血圧を安定させる

血糖値の上昇を緩やかにする

腸内でコレステロールなどの吸収を抑える

ビタミン・ミネラルを豊富に含み、体の調子を整える

野菜の働き

抗酸化作用があり、血液の流れをスムーズにし、動脈硬化を防ぐ

便通を整える

低エネルギーで、噛みごたえがあり、食べ過ぎを防ぐ

季節感があり、食卓を豊かにする

野菜を増やすコツ

- メインのおかず（魚料理や肉料理）にも野菜を添える
- 加熱して（煮る、蒸す、ゆでるなど）かさを減らす。
- 汁物は具たくさんにする。
- 冷凍野菜、海藻類、乾物などすぐ使えて、日もちする材料を常備する。
- 作りおきできるものは余分に作って保存する。

1年中あるビタミン豊富な人参を使った

作りおきおすすめレシピ

にんじんのマリネ



にんじん2本(せん切り)
酢(大さじ2)
塩(小さじ1)

ビニール袋に入れ、よく混ぜる。

*このレシピに他の野菜(レタス・きゅうり・セロリなど)をあえたり、ごま、マスタードなどでアレンジもできます。

野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

市販の野菜ジュースは、新鮮な野菜と比べてビタミン類や食物繊維が少ない事がわかっています。また噛まないで、満足感が得られず、他のものを食べすぎてしまう事にもつながります。
どうしても野菜がとれない時は、野菜ジュースで補ってもいいですが、できるだけ野菜そのものをとりましょう。



食物繊維をとるには？

- 野菜・海藻・きのこ・芋類を毎食1～2皿はとりましょう。
- ごはんには麦を入れたり、全粒粉のパンを選んだりしましょう。
- 豆類や果物も適量とるといいでしょう。

食物繊維を多く含むもの

料理



八宝菜



麦ごはん



納豆



筑前煮



かぼちゃ煮つけ

野菜

オクラ・ごぼう
かぼちゃ・モロヘイヤ・
ブロッコリー



果物はいくら食べてもいいの？

果物の食べ過ぎは肥満や中性脂肪・血糖値の上昇につながります。1日の目安量を超えないようにしましょう。1日の目安量を分けて食べる分には何回食べてもかまいません。果物には食物繊維やビタミンC、カリウムなども豊富に含まれるため、食べる習慣のない方は、少量からでもとるようにしてみましょう。みかん、バナナ、カットフルーツなどが手軽に食べられます。

果物の 1日の目安量

例えばバナナだと



1日 1本

他の
果物では…

りんご 2/3コ

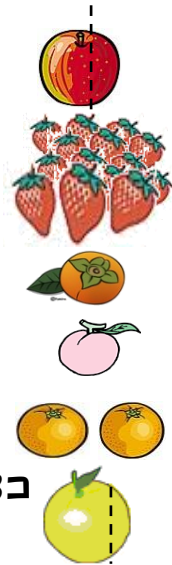
いちご 15粒

かき 1個

もも 1個

みかん 2コ

グレープフルーツ 2/3コ



※1日にいろんな種類を食べたいときは？

例 みかん1個とバナナ半分



というように、
半分ずつの量にしましょう。

牛乳・乳製品はどのくらい飲めばいいの？

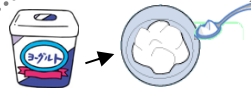
牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。下の目安量を参考にしてとるようにしましょう。目安量以上にとっている人はエネルギーや脂肪のとりすぎにつながりますので適量を心がけましょう。牛乳を飲む習慣のない方はヨーグルトやチーズなどでとるようにしましょう。

牛乳・乳製品の 1日の目安量



牛乳の場合 200ml
(コップ1杯)

牛乳の
代わりなら…

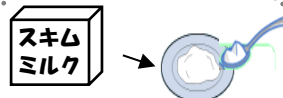


ヨーグルトは200g
(無糖)



チーズは40g
(スライスチーズなら2枚)

チーズは脂肪と
食塩が多いので
とりすぎ注意です！



スキムミルクは40g
(大さじ5杯)

※1日にいろんな種類をとりたいときは？

例 牛乳100ml と ヨーグルト100g



というように、
半分ずつの量にしましょう。

1日分 おすすめヘルスアップ献立

毎食そろえて、バランスよく食べましょう。

ご飯類 + メインのおかず + 野菜のおかず



納豆和え

メインのおかず + 野菜のおかず

【2人分】
納豆 2パック
卵 2個
白菜 小1枚
小松菜 1株
人参 1cm
しょうゆ 小さじ2
かつお節 2g

- ① 納豆をほぐし、卵、野菜、しょうゆを加え、混ぜる。
② かつお節をかける。

みじん切りにしてゆでる

ごはん

ご飯類

1人分 200g

具だくさんみそ汁

だしをきかせて、うす味に！

野菜のおかず

【2人分】
キャベツ 1枚
もやし 1/3袋
みそ 大さじ1弱
だし汁 300ml



草加塩焼きそば

ご飯類 + メインのおかず + 野菜のおかず

具だくさんにするとバランスもばっちり！

【2人分】
中華麺 2玉
豚こま肉 50g
いか 50g 短冊切り
むきえび 30g
しょうが 少々 みじん切り
玉ねぎ 1/4個 薄切り
だけのこ水煮 30g 短冊切り
にんじん 3cm 短冊切り
小松菜 大1株 3cm長さ
もやし 1/2袋
油 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1と1/3

- ① フライパンに油を熱し、しょうが・豚肉・いか・えびを炒め、塩（半量）・こしょうをふる。
② 野菜を加えてさらに炒める。
③ 中華麺を加え、麺をほぐすように炒めたら、残りの塩・こしょうをふる。
④ しょうゆを全体にからめる。

草加市立小中学校の給食メニューです！
子どもたちにも人気です。

フルーツヨーグルト

【1人分】
果物 1/2個
ヨーグルト 100g



ごはん

ご飯類

1人分 200g

かつおと野菜の和風ソテー

にんにくの風味とポン酢の酸味で薄味に。野菜もたっぷり加えて。

メインのおかず + 野菜のおかず

【2人分】
生かつお 120g 1cm厚さのそぎ切りにし
酒 小さじ1 Aで下味をつける
A みりん 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ2/3
生姜 1かけ すりおろし
油 小さじ1
にんにく 1/2かけ 薄切り
オクラ 2本 さっとゆで、乱切り
人参 2cm 半月切り
玉ねぎ 1/3個 くし形切り
なす 1本 半月切り
油 小さじ2
ポン酢 大さじ1
こしょう 少々

- ① フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、焼き色がついたらかつおを加えさっと焼き、皿に取り出す。
② ①のフライパンを軽くふき、油を熱し、人参・玉ねぎ・なすを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
③ ②にオクラと①を入れ、こしょう・ポン酢を加えてさっと混ぜる。

長芋の梅マヨ和え

野菜のおかず

【2人分】
長芋 4cm 短冊切り
きゅうり 1/2本 縦半分にし斜め薄切り
ちくわ 中1本
青じそ 2枚 せん切り
梅干し 1個 みじん切り
A 酢 小さじ2/5
マヨネーズ 大さじ1

Aを混ぜておき、他の材料を加えてさっくりと和える。

草加市食生活改善推進員さんも
おすすめのレシピです！



昼間の時間帯が
おすすめ



果物

【1人分】 1/2個

カフェオレ

【1人分】
コーヒー 100ml
牛乳 100ml

(1人分)

	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
朝	522	2.2
昼	492	2.4
夕	580	1.7
間食	107	0.1
1日分	1701	6.4

1食あたりのご飯類を1/2～3/4量にすることで、1日のエネルギーを1400～1600kcalに調整することができます。

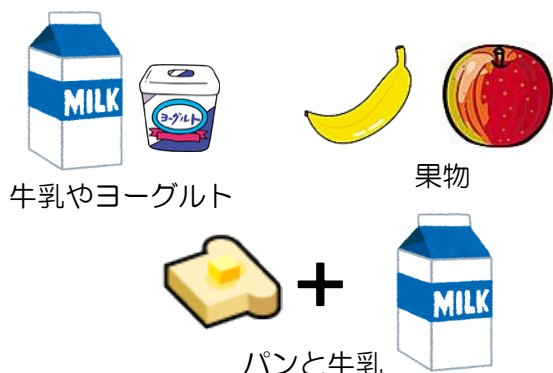
正しい食習慣にする

1日2食でもいいの？

食事の回数を減らすと、必要な栄養素をとりにくいだけでなく、体が脂肪をため込もうとする傾向になります。また、食事を抜くことで次の食事の量が増え、食べ過ぎにつながったり、血糖値が不安定になったりします。

朝食を食べていない方へのご提案

～まずは1品でも食べることからスタート！～



おなかいっぱい食べちゃいけないの？

おなかいっぱい食べるということは、自分にとって必要なエネルギー量以上に食べることになり、エネルギーオーバーの可能性があります。これが度重なると体の脂肪は確実に増加します。

『あと一口食べたいな』と思うところでストップする習慣を。



食べ過ぎないためのご提案

- もっと食べたくなったら、とりあえず1杯のお茶を！
- テレビを見ながら食べることはやめ、食事そのものを楽しむ。
- 盛り付けは大皿ではなく1人分ずつに分けて盛る。
- 汁物や野菜を先に食べる。
- 料理は作りすぎないように適量作る。
- 食後はすぐ歯を磨く。
- 残ったものはすぐに片付け、食卓をきれいに。

早食いはいけないの？

食事をして『おなかがいっぱいになった』と頭で感じ食欲にブレーキがかかるまでには、ある程度の時間が必要です。

早食いは、この食欲にブレーキがかかる前に食べすぎてしまうことが多いのです。ゆっくり食べると、適量で満足できます。



ゆっくり食べるためのご提案

- 1口ごとに箸を置く。
- 友人や家族と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする。
- 噛みごたえのある食品を料理に使う。

乾燥野菜（切り干し大根等）・根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻・玄米・骨のついた魚や肉類



夕食のドカ食いはいけないの？

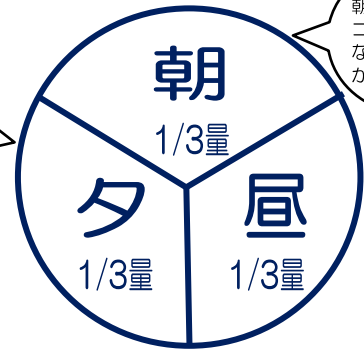
夕食は1日の終わりでほっとする時間、食もすすみますね。

しかし、夕食の食べ過ぎは肥満につながります。

そのため、メインのおかずや油を使った料理のとりすぎに注意して、野菜料理を多くするとよいですね。

また、朝食や昼食を充実させ、1食の食事は1日の1/3ずつを目安とし、3食ほぼ同じくらいの量を食べることが理想です。

夕食だけおかず
たっぷりに
なって
いませんか？



朝食はパンと
コーヒーだけ
になっていま
せんか？

3食ほぼ同じくらいの量がベスト

夕食時間が遅いのはいけないの？

夜間はエネルギーをあまり消費しないことに加え、余分なエネルギーは脂肪として体に蓄えられやすくなります。

遅くても21時までに食事をするようにしましょう。

夕食時間が遅くなってしまう方へのご提案

量を軽めに食べる



夕食を2回に分ける



夕方職場で、
おにぎりやパン



帰宅後
焼き魚、刺身、
豆腐など1~2品 +



たっぷりの
野菜料理

寝る前の菓子はいけないの？

夜食の習慣はメタボの最も大きな原因の1つです。寝る前にとる菓子は体脂肪になりやすく、食べたエネルギーがそのまま蓄積され、一夜ごとに太っていくことになります。寝る前には多少の空腹感があるくらいを目安に！

毎日寝る前にアイスを食べ続けると・・・

夕食後



アイス1個分
260kcal

1ヶ月後



30個分
7,800kcal

1年後



365個分
94,900kcal

体重は？

**約1kg
増加**

約13kg

食事

外食・中食[※]を楽しくヘルシーに！

外食や中食は、エネルギーや食塩の過剰になりやすく、栄養バランスも乱れがちです。利用頻度が多い人は、栄養成分表示を参考に自分にあった方法で、外食・中食を味方につけましょう！

なかしよく

※中食…コンビニなどで弁当やパン、惣菜を購入し、自宅などで食べること。

外食・中食時のポイント

ポイント
1

栄養バランスの良いメニューを選びましょう

→ ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえましょう。

丼物より定食を選ぶ



牛丼



牛皿定食



おにぎり



幕の内弁当



おにぎり



やきとり



サラダ

ポイント
2

野菜をプラスしましょう！

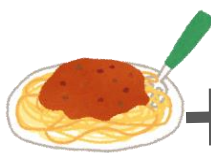
おひたしやサラダを追加する



丼もの



野菜の小鉢



スパゲティー
ミートソース



サラダ

野菜の具がたくさん
のメニューを選ぶ



ラーメン



五目ラーメン

ポイント
3

食塩を意識しましょう

スープを
2/3残す



ラーメン
7.0g



食塩
-4.0g



3.0g

漬け物・佃煮は残す
味噌汁は半量残す
調味料は使わない



4.7g



食塩
-2.3g

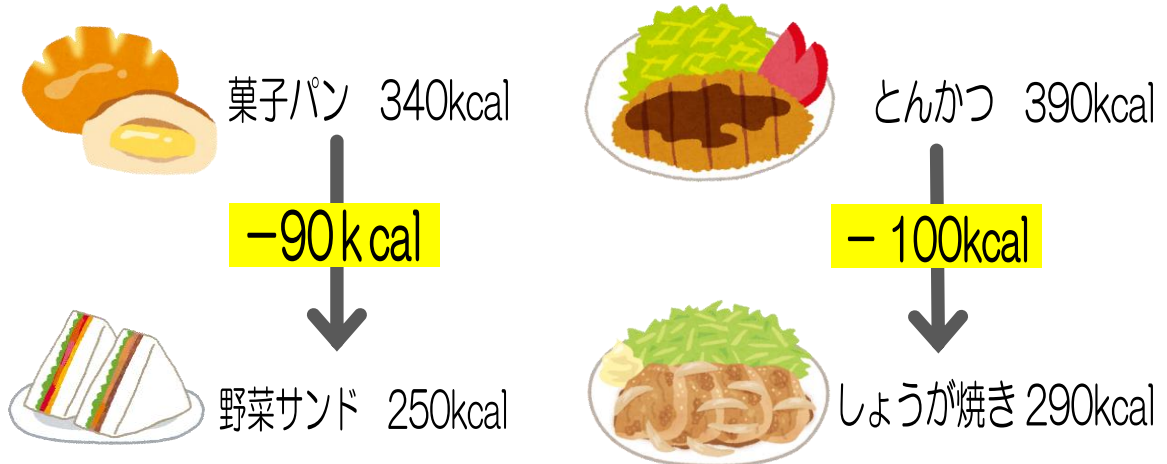


2.4g

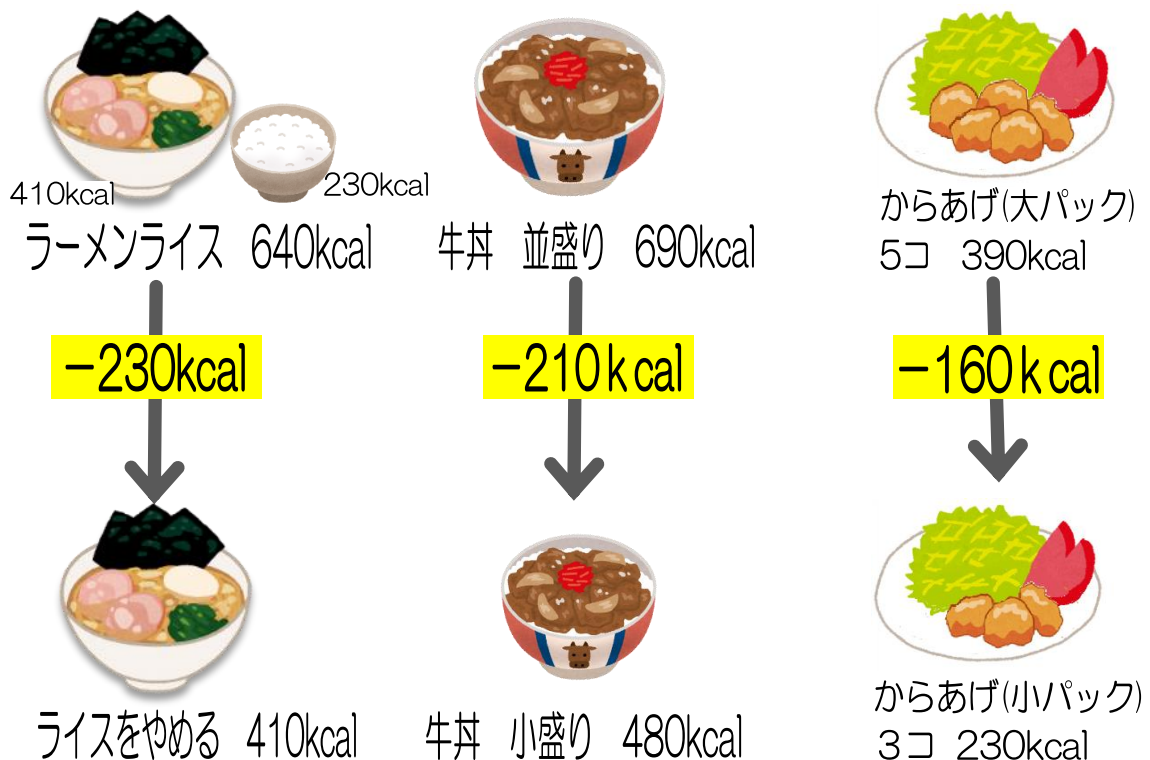
ポイント
4

いつものメニューでエネルギーダウン

1 メニューの選び方を工夫する。



2 ご飯やおかずの量を調整する。



外食で摂りすぎた分（不足した分）は、家での食事で調節しましょう

■油を控える



■ごはんを半量にする



■野菜をたっぷり取る



油をとりすぎないようにする

油はとり過ぎちゃいけないの？

油は少量でもエネルギーが高いため、とり過ぎるとエネルギーの過剰につながってしまいます。しかし油には、体の中でホルモンの材料となったり、ビタミンの吸収を助けたりする働きなどがあり、体にとっては必要な栄養素です。適量を心がけましょう。

油は
1日大さじ1~2杯が目安
料理にしたら
1食に1品
が目安

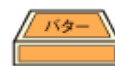
油脂のなかま



食用油



マヨネーズ



バター・
マーガリン



ごま・ナッツ類

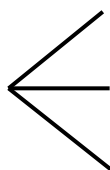
1日につき

大さじ1杯

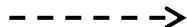
1食につき

小さじ1杯

= 料理にすると**1品分**



朝



サラダ

昼



野菜炒め

夜



肉のソテー

油を使った料理は**1食に1品**まで



バターつき

油

油を使った料理 計3品



バターなし

油

計1品に減らす！

油は
目玉焼き
だけに

油を上手に減らすポイント

●調理法を工夫する



あじの場合

エネルギー

120kcal 減！

揚げる

生

アジフライ
（1人前 190kcal）

アジのたたき
（1人前 70kcal）

なすの場合

エネルギー

40kcal 減！

炒める

焼く

なすの炒めもの
（1人分 60kcal）

焼きなす
（1人分 20kcal）

●肉は部位を選ぶ

脂の多い部位

- バラ肉
- 皮付き鶏肉
- ソーセージ・ベーコン
- ロース肉
- ひき肉

脂の少ない部位

- ヒレ
- もも
- ささみ・皮なし鶏肉

エネルギー
170kcal 減！

ロース肉
（100g 280kcal）

ヒレ肉
（100g 110kcal）

●ドレッシングを工夫する

エネルギー
50kcal 減！

オイル入り
ドレッシング
（大さじ1杯 60kcal）

ノンオイル
ドレッシング
（大さじ1杯 10kcal）

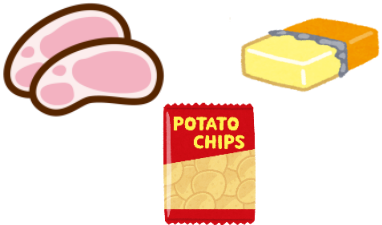
エネルギー
70kcal 減！

マヨネーズ
（大さじ2杯 160kcal）

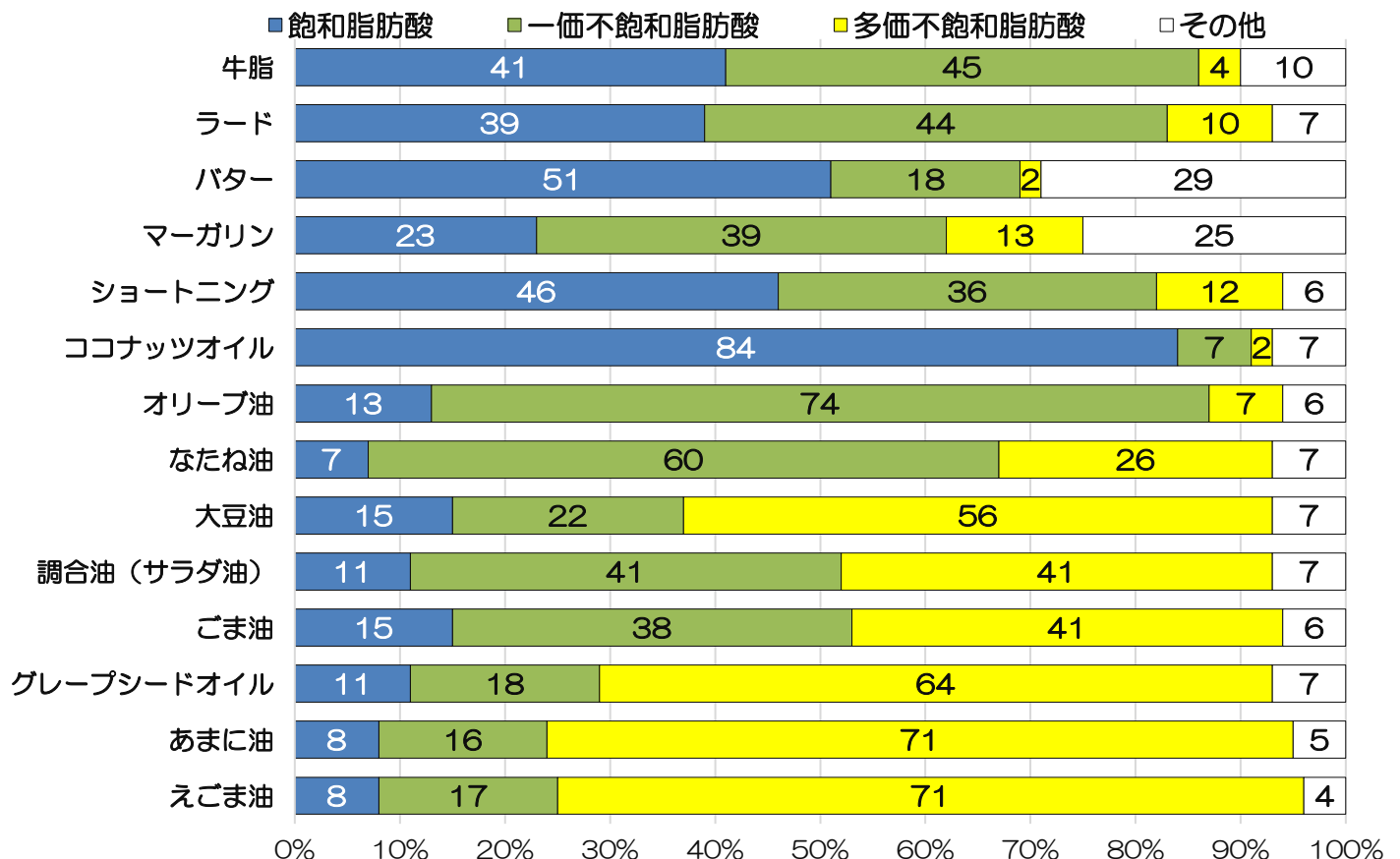
マヨネーズ+ヨーグルト
（大さじ1杯）（大さじ1杯）
90kcal

油の種類

油は主に脂肪酸で構成されています。脂肪酸は大きく分けると、下図のように分けられます。体内でのコレステロール合成には、これらの脂肪酸の種類が大きく影響します。

飽和脂肪酸	不飽和脂肪酸		
	一価	多価	
		n-6系	n-3系
脂身の多い肉・ベーコン・バター・チーズ・スナック菓子・インスタント食品・洋菓子など 	オリーブ油、なたね油など 	大豆製品、ナッツ類、調合油、ごま油など 	青背の魚、アマニ油、えごま油など  中性脂肪を下げたり、血栓を予防したりする働きもあります。
とり過ぎるとLDLコレステロールを増やします。	LDLコレステロールを下げる働きがあります。しかし、とり過ぎると肥満につながりますので適量を目安にしましょう。		

油の組成



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

食塩を控える

食塩を控えることでいいことあるの？

今よりも食塩を控えることは、高血圧の改善・予防、腎臓への負担の軽減につながります。
また、味付けが濃い料理は食がすすみますが、薄味にすることで食べ過ぎの防止にもなります。

あなたの食塩
のとり方は？



漬物・佃煮を1日2回以上食べる	☐
魚は塩魚や干物が多い	☐
みそ汁などの汁物を1日2回以上とる	☐
毎日めん類をとる	☐
インスタント食品・加工食品をよく食べる	☐
外食や市販の惣菜の味付けの濃さはちょうどよいと思う	☐
調味料はたっぷりかける	☐

チェック



が多いほど、
食塩のとり過
ぎが考えられ
ます



減塩方法のご提案

- ・めん類の汁は残す。
- ・汁物は1日2杯までにする。
- ・食塩を多く含む食品は、食べる回数を減らす。
- ・食卓に、塩、しょうゆ、ソースなどの調味料を置かない。
- ・しょうゆはかけずに小皿にとってつける。
- ・酢などの酸味や唐辛子などの香辛料をうまく利用する。
- ・シソ、しょうが、ねぎなどの香味野菜をうまく利用する。
- ・一品はしっかり味付けをして、あとの料理は薄味にしてメリハリをつける。

食塩の1日の目標量

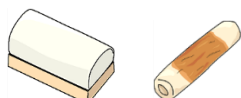
男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧の方	6g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

食塩を多く含む食品



干物、塩魚



練り製品

(かまぼこ、ちくわ、
カニかまぼこ、はんぺんなど)



塩辛、たらこ



ハム、ソーセージ



漬物

(梅干、たくあん、ぬか漬、キムチなど)



つくだ煮



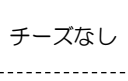
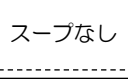
インスタント食品

食塩を減らす食べ方の例

朝

	食塩
 パン 1枚	0.7g
バター5g	0.1g
 ウィナー 3本	1.1g
 サラダ+ ドレッシング 大さじ1	1.0g
 チーズ1枚	0.5g
 インスタントスープ 1杯	1.4g

小計 4.8g

	食塩
 パン 1枚	0.7g
バター5g	0.1g
 目玉焼き ケチャップ 小さじ1	0.4g
 ドレッシング 大さじ1/2	0.5g
 チーズなし	0g
 スープなし	0g

小計 1.7g

昼

	食塩
 しょうゆ ラーメン	7.0g

小計 7.0g

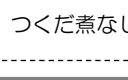
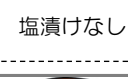
	食塩
 スープを残す	3.0g

小計 3.0g

夜

	食塩
 塩鮭 +しょうゆ	2.2g
 ごまあえ	0.7g
 こんぶの佃煮 10g	0.7g
 きゅうりの 塩漬け5切れ	0.8g
 みそ汁	1.7g
 ごはん	0g

小計 6.1g

	食塩
 生鮭 +レモン汁	0.8g
 ごまあえ	0.7g
 つくだ煮なし	0g
 塩漬けなし	0g
 臭だくさん みそ汁	0.9g
 ごはん	0g

小計 2.4g

1日の
食塩合計

合計 17.9g

マイナス
10.8g

合計 7.1g

食品中の食塩量



穀物

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
かけうどん	1人前	つゆ300ml含む	5.7
		ゆでうどん(220g)	0.7
かけそば	1人前	つゆ300ml含む	5.0
		ゆでそば(180g)	0.0
インスタントラーメン	1人前	100	5.6
食パン(6枚切り)	1枚	60	0.7
クロワッサン	1個	50	0.7



魚介類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
あじ開き干し	1枚	70	1.2
塩ざけ	1切れ	70	1.3
塩だら	1切れ	70	1.4
さんまみりん干し	1枚	70	2.5
うなぎかば焼	1枚	65	0.8
ししゃも	3尾	45	0.7
いわし丸干し	1尾	40	1.5
しらす干し	大さじ1と1/2	10	0.4
たらこ	1本	50	2.3
めんたいこ	1本	50	2.8
いくら	大さじ2	36	0.8
はんぺん	1枚	70	1.1
かまぼこ	1.5cm厚さ2枚	25	0.6
さつま揚げ	小1個	30	0.6
いか塩辛		20	1.4
さきいか		20	1.4



漬物類・佃煮

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
梅干し	中1個	10	1.8
きゅうり塩漬	5切れ	30	0.8
きゅうりぬかみそ漬	5切れ	30	1.6
たくあん漬	5切れ	30	1.0
野沢菜漬		30	0.7
白菜キムチ		30	0.9
昆布つくだ煮		5	0.4



調味料

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
こいくちしょうゆ	大さじ1	18	2.6
うすくちしょうゆ	大さじ1	18	2.9
だし割しょうゆ	大さじ1	15	1.1
みそ	大さじ1	18	2.2
インスタントみそ汁	1杯	160	1.8
ウスターソース	大さじ1	18	1.5
トマトケチャップ	大さじ1	18	0.6
フレンチドレッシング	大さじ1	15	0.9
和風ノンオイルドレッシング	大さじ1	15	1.1
マヨネーズ	大さじ1	12	0.2
オイスターソース	大さじ1	18	2.1
顆粒和風だし	小さじ1	3	1.2
固形コンソメ	1個	5.3	2.3
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1	21	2.1
すし酢	大さじ1	18	1.2
ぼん酢しょうゆ	大さじ1	18	1.4
カレールウ	1人分	20	2.1



肉類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ロースハム	1枚	15	0.3
ベーコン	1枚	18	0.4
ウィンナーソーセージ	1本	20	0.4



菓子類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ポテトチップス	1/3袋	20	0.2
草加せんべい	1枚	20	0.3
くし団子(みたらし)	1本	60	0.4



乳製品・海藻類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
プロセスチーズ	1切	18	0.5
塩蔵わかめ(塩抜き)	ひとつかみ	10	0.1

食事

菓子類・ジュースはほどほどに

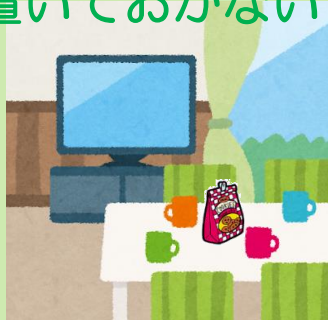
菓子類は、気分転換やコミュニケーションのきっかけなど生活の楽しみとなるものです。しかし食べ過ぎると肥満を招き、血糖や中性脂肪上昇の原因となるため、**時間・量・内容**などに注意して**1日100kcal位**を目安に楽しく健康的なとりかたができるといいですね。

お菓子を食べすぎないようにするコツ

買い置きをしない



目のつくところに置いておかない



時間を決める



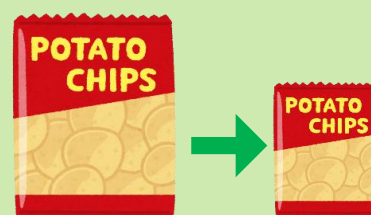
3分我慢してみる



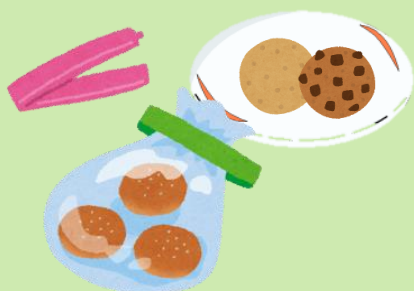
1日1回までにする



袋のサイズを小さくする



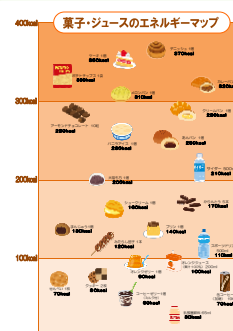
食べる量だけ皿にとる



1日100kcalくらいまでにする

アーモンド
チョコレート
3〜4粒

ゼリー
1個



巻末の菓子・ジュースの
エネルギーマップ参照

よく飲む飲み物、こんなに糖分が入っています！

市販の飲料に含まれている糖分を砂糖に換算してみると、意外に多く含まれていることがわかります。

スティックシュガー
= 3 g



コーヒー(砂糖入り)

× 1本



ジュース(500ml)

× 17本



スポーツ飲料(500ml)

× 9本

砂糖の 1日の目安量

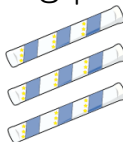
(料理で使う分も含めます)

大さじ1杯



=

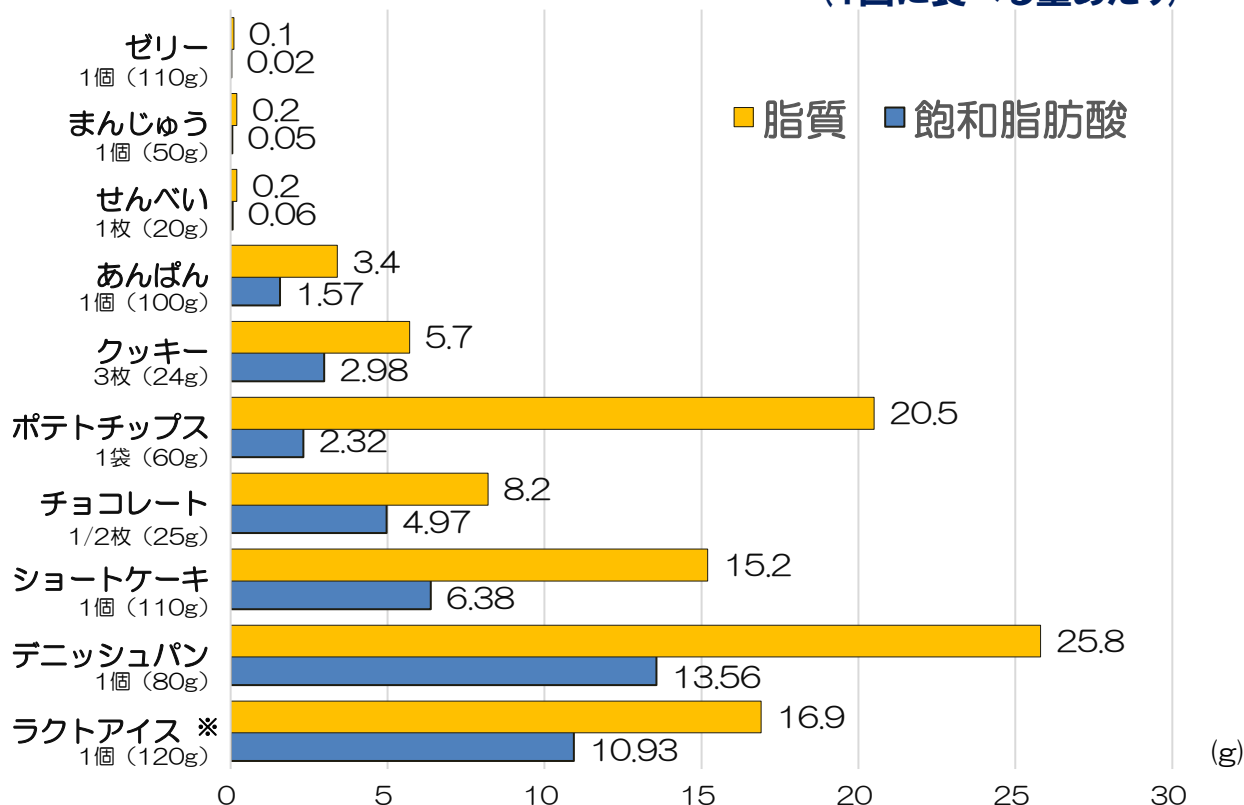
3本



熱中症予防のためには電解質を含むスポーツ飲料を飲むことは有効です。
しかし軽い運動の場合にはお茶・水などの水分補給で十分です。

お菓子に含まれる脂質・飽和脂肪酸量

(1回に食べる量あたり)



※ 乳固形分3.0%以上入っているもの。

お酒の適量を知っていますか？

アルコールの適量は、年齢や体格、その日の体調などによっても異なりますが、一般的に成人男性の場合、純アルコール量1日20g以内とされています。

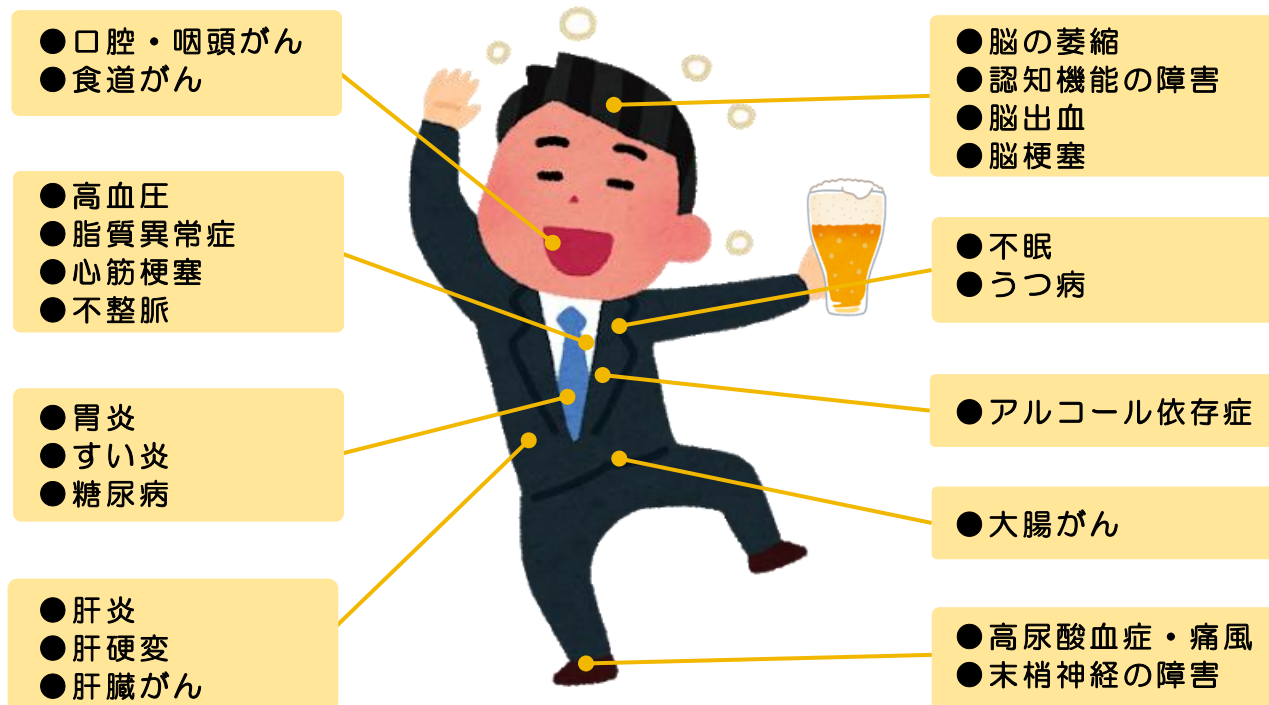
(それぞれアルコール20gを含む)

	ビール	焼酎(25%)	日本酒	ワイン	ウイスキー	酎ハイ(7%)
適量	 ロング缶 (500ml)	 お湯割り2杯 (100ml)	 1合 (180ml)	 ワイングラス 2杯(200ml)	 ダブル1杯 (60ml)	 1本 (350ml)
エネルギー量	200kcal	140kcal	190kcal	140kcal	130kcal	180kcal

※ 女性や高齢者の適量は、上記の半分程度とされています。

大量飲酒によって生じる心身の障害

適量を超えた多量飲酒を繰り返すと、様々な部位で病気を発症するリスクが高まります。



あなたの
飲酒習慣は
大丈夫？

● お酒を週4日以上飲む

☐ いいえ ☐ はい

● 1回に適量の2倍以上または
時々3倍以上飲む

☐ いいえ ☐ はい

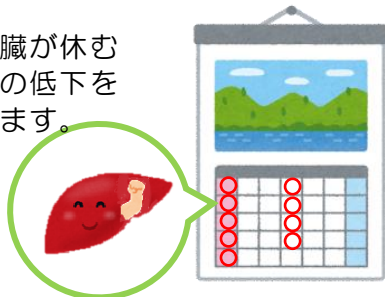
両方「はい」の人は、飲み方に注意が必要です！

今の飲み方を続けると、健康問題や社会生活に悪影響が出る恐れがあります。今すぐ飲み方を改め、お酒と健康的な生活を両立させましょう。

お酒と上手につき合う方法

① 週に2日は「休肝日」を設ける

連日飲酒は、肝臓が休む暇がなく、機能の低下を招きやすくなります。



② 長時間飲み続けない

アルコールを分解するのに、ビール500mlなら約3～4時間かかります。夜中まで飲んでしまうと分解しきれず翌日まで残ってしまいます。また、だらだら飲むとそれだけ量も多くなりがちです。



③ 食事をとりながら飲む

食事をとると胃腸の粘膜が保護され、アルコールによる胃への負担を減らせます。また、酒を飲むペースが落ちるため、血液中のアルコール濃度が急に高くなることを防ぐことができます。



おつまみのご提案

■ ごはん類（主食）、メインのおかず（主菜） 野菜のおかず（副菜）をそろえる

栄養バランスが整い、飲みすぎを防ぐこともできます。ごはん類をぬく食べ方はやめましょう。



■ 野菜・海藻・大豆製品・魚等のメニューがおすすめ

■ 揚げ物など油の多いメニューは量を控えめにする

■ あっさりした味つけのメニューにする

濃い味つけの料理は、お酒の量がすすみがちで、食塩のとりすぎにもつながります。かけしょうゆなどの調味料も控えましょう。

おすすめメニュー

酢の物



スティック
野菜



冷やっこ



焼き魚



刺身



焼き鳥



④ 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒はのどや胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲んだり、酒と水を交互に飲むなど、飲み方を工夫しましょう。



⑤ 楽しく飲む

会話を楽しみながら飲むことはストレス解消に有効です。感染症の拡大時は、飲酒を伴う会合が感染を広げる要因にもなります。



家庭での適量飲酒のためのご提案



冷蔵庫で
冷やすビールは
1缶にする



買い置き
しない



ノンアルコール
飲料を利用する

400kcal

菓子・ジュースのエネルギーマップ

ケーキ 1個
350kcal



デニッシュ 1個
370kcal



ポテトチップス 1袋
330kcal



カレーパン 1個
320kcal



メロンパン 1個
310kcal

300kcal



アーモンドチョコレート 10粒
280kcal



クリームパン 1個
290kcal



バニラアイス 1個
260kcal



あんパン 1個
250kcal

200kcal



大福もち 1個
200kcal



サイダー 500ml
210kcal



シュークリーム 1個
160kcal



かりんとう 5本
170kcal



まんじゅう1個
130kcal



プリン 1個
140kcal



みたらし団子 1本
120kcal



スポーツドリンク
500ml
110kcal

100kcal



せんべい 1枚
70kcal



クッキー 2枚
80kcal



オレンジゼリー 1個
90kcal



オレンジジュース
(果汁100%) 200ml
100kcal



コーヒーゼリー1個
(ミルク付)
60kcal



缶コーヒー
(加糖) 190ml
70kcal



乳酸菌飲料 65ml
30kcal