

「健康生活」を送るための食生活のポイント

食事を楽しみ

みましょう!

よく噛んで、ゆっくり味わいながら食べましょう。

1日の塩分

目標とする摂取量は

男性は…9g未満 女性は…7.5g未満

みそ汁は1日2杯まで。具たくさんのみそ汁にしましょう。

味を確認してから調味料などを加えましょう。

麺の汁は残しましょう。

漬け物は量を減らし、調理済み食品の塩分にも注意しましょう。

できる減塩方法から行いましょう。

脂肪は控えめに

脂肪の多い動物性の食品は控えめにしましょう。

(肉の脂身や鶏皮をとり除いたりして工夫しましょう。)

揚げる、炒めるよりは焼く、ゆでる調理にしてみましょう。

ドレッシングはノンオイルを選びましょう。

ゆでる

しゃぶしゃぶ



約240kcal

揚げる

とんかつ



約390kcal

生姜焼き



約280kcal

※豚肩ロース90gで比較

焼 <

同じ食材でも、料理の仕方によってエネルギー量が違います。

野菜は1日に350g 必要です。

そのうち、緑黄色野菜を120g、その他の野菜は230gです。

両手のひらいっぱいに乗るくらいの量を摂りましょう。

ゆでたり炒めたり加熱すると、カサが減ってたくさん食べられます。

汁物の具にたくさんの野菜を使いましょう。

生の野菜がないときは、保存が便利な乾物や冷凍野菜を活用しましょう。

牛乳、ヨーグルトは

カルシウム、良質のたんぱく質の供給源です。

毎日コップ一杯の牛乳を飲みましょう。

果物

は1日200g程度摂りましょう。

とりすぎは中性脂肪や血糖値を上げてしまいます。

間食

は上手に選びましょう！

野菜ジュース

40~70kcal

※200ml程度。
なるべく塩分無添加のものを。



牛乳・乳製品

60~140kcal

※牛乳なら1本
ヨーグルトなら1個



果物

70~90kcal

※食べ過ぎに注意！
バナナなら中1本、りんごなら中1/2個、
柿なら中1個、いちごなら10粒くらい。



さつまいも

60~70kcal

※中1/5本(50g程度)
焼く、ふかすなどして
なるべく味つけはせずに。



水分

はこまめに摂りましょう。

水分不足だと脳梗塞や心筋梗塞などの病気が発症しやすくなります。

喉が渴いたと感じる前に水分を摂りましょう。