

主食・主菜・副菜のそろった食卓

～肉・魚・卵・大豆製品をバランスよく食べて生活習慣病を予防しましょう～



野菜を1日350gとるために、毎日心がけておきたいこと。

野菜350gの目安を把握しましょう

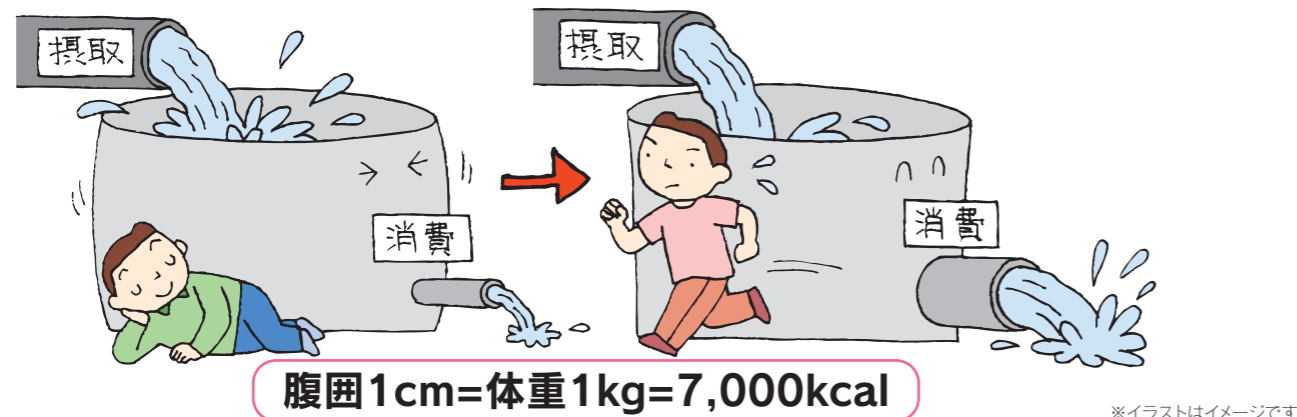


緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな野菜の組み合わせで食べれば、結果的にバランスよく栄養素や機能性成分をとることができます。

- 1度の食事で5皿ではなく、1日の食事の中で何回かに分けて食べましょう。
- その日は食べられなくても、次の日に1日当たり5皿分をめざしましょう。

一皿70gを目安に×5皿分の350gの摂取をめざしましょう。

食生活を見直して摂取エネルギーを調整し、食べ過ぎが続いたときは、適度に運動して消費エネルギーを増やしましょう。



発行 栃木県保健福祉部 健康増進課
〒320-8501 宇都宮市埜田1-1-20
TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

編集 公益社団法人栃木県栄養士会
〒321-0933 宇都宮市築瀬町1897-9
TEL 028-634-3438 FAX 028-634-3467

栄養成分表示を活用して健康に!

～健康的な食生活を実践するため上手に利用しましょう～

栃木県では、県民が外食においても減塩や栄養バランスのとれた食事を選択できる食環境づくりを進めています。栄養成分表示の見方を理解し外食を上手に利用して楽しみながら健康づくりに役立てましょう。

栄養成分表示の見方

カツカレー

【栄養成分表示(1食当たり)】

957 kcal

●エネルギー

○たんぱく質	23.8g
○脂質	40.2g
○炭水化物	117.1g
○食塩相当量	3.3g



栄養成分表示は、「食品表示法」という法律によって一定のルールが決められています。表示の見方をマスターして、上手に活用、健康づくりにいかしましょう。

(参考) 30～49歳の人の1日の必要エネルギーの目安は
男性：約2650Kcal
女性：約2000Kcal です

栄養成分表示って?

一人前のエネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの栄養成分を表示したものです。

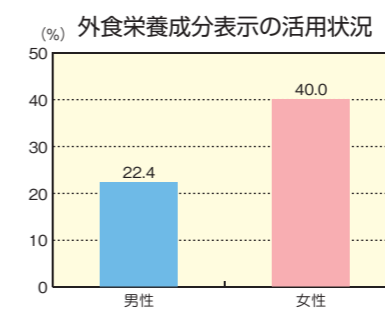
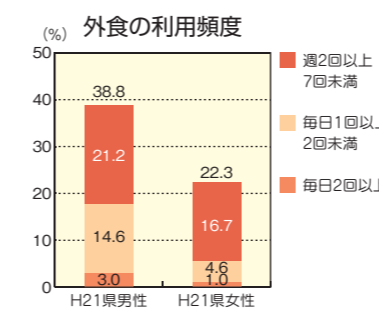
- 表示項目
- *エネルギー
 - *たんぱく質
 - *食塩相当量
 - *脂質
 - *炭水化物

栃木県の現状

外食を利用する人は多いが、栄養成分表示を参考にする人は少ないようです。

男性の4割、女性の2割が週2回以上外食を利用

食品や外食の栄養成分表示を参考にする者は男性2割、女性4割



外食の際、自分のとった栄養量がわかったり、自分に合った栄養量を選べます。



肥満や高血圧等生活習慣病予防・改善

外食の時も、減塩や栄養バランスに配慮し、個人にあった食事を選びましょう。

健康長寿日本一とちぎの実現



あなたに必要な栄養量は？

●標準体重・肥満度をチェックしてみましょう

標準体重の求め方

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重 (kg)}$$

体格指数(BMI)の求め方 BMIは「22」が基準です。

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

BMI判定表	やせ	ふつう	肥満
		18.5	25

BMIが25以上は肥満と判定されます。

(エネルギー) ※1食の目安：1日の目安の3分の1と仮定

年齢		18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
男性	1日の目安 kcal	2,650	2,650	2,450	2,200
	1食の目安 kcal	883	883	817	733
女性	1日の目安 kcal	1,950	2,000	1,900	1,750
	1食の目安 kcal	650	667	633	583

自分の適正量に比べ、とり過ぎると肥満の原因になります。標準体重と自分の体重を比較して、エネルギーを調節しましょう。エネルギー量は年齢、性別、活動量で違います。

(食塩相当量)

食塩量が少し多かったら、汁もの、漬物を控えましょう。

年齢		18歳以上
男性	1日の目標量	8g未満
女性	1日の目標量	7g未満

●食塩相当量はナトリウム量を用いて計算できます。

(例) ナトリウム2,000mgの食塩相当量は

$$2,000\text{mg} \times 2.54 \div 1,000 = 5.08\text{g}$$

※食塩1g ≡ ナトリウム400mg

400で割ると簡単に計算できます。2,000mg ÷ 400 = 約5g

(脂質)

1日の目標量は総エネルギーの20~30%です。脂肪エネルギー比率から目安を求めます。

油を多く使う料理の食べ過ぎはエネルギー過剰かつ肥満にもなりやすく生活習慣病にもつながります。

年齢		18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
男性	1日の目安 g	59~88	59~88	54~82	49~73
女性	1日の目安 g	43~65	44~67	42~63	39~58

(たんぱく質)

大切な食品ですが、肉、魚などのおかずを食べすぎないようにしましょう。

年齢		18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
男性	1日の目安 g	60	60	60	60
女性	1日の目安 g	50	50	50	50

出典：「日本人の食事摂取基準2015」

栄養成分表示の活用方法

外食をどのように選んだらいいの？調整したらいいの？

①自分のエネルギーに合わせて選びましょう。

40歳代男性、身長170cmで体重も標準ぐらい→1食約880kcal

メニュー	
●とんかつ定食	¥700 1,000カロリー
●からあげ定食	¥680 750カロリー

これ!!

②食べたいメニューを選び、自分の目安量に合わせて調整しましょう。

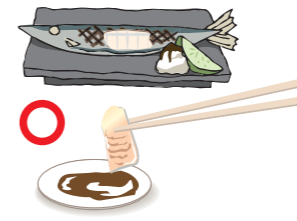
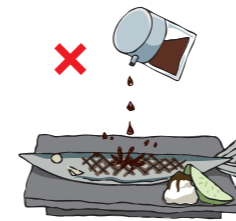
お店の方に一声掛けてみましょう。

「ごはんの量を加減してほしい。」

「マヨネーズ・ドレッシングをノンオイルにできますか？」



③塩分の気になる人は、「スープを少なめに」「漬物を控える」にしましょう。



減塩しょうゆを使いましょう



= 塩分 1g

上手にメニューを選んで、エネルギー過剰や栄養のバランスの偏りをなくすようにしましょう。

◎上手なメニューの選び方・食べ方◎

★単品・丼もの・麺類より定食の方がバランスがとりやすいです。



カツ丼 950kcal

油分とご飯の量が多く、野菜が少ない



焼き魚定食 700kcal

★調理法をチェックしましょう。

ゆでる < 網焼・蒸す < 煮る < 炒める < 揚げる

低

高

調理法によってもエネルギーが変わってきます。

★麺類は野菜がたっぷりの物を選び、汁やスープは残しましょう。

★漬物も控えましょう。

★ドレッシング、マヨネーズは控え目にしましょう。脂質を減らせます。

○中華、洋食は、油の使用量が多くエネルギーが多くなりがちなので、外食の多い方は、続けて食べることは避けましょう。

○和食は健康的と言われておりますが、単品では野菜が少なく塩分が多くなりがちなので、できるだけ定食やセットメニューを選びましょう。