

自分にあった食事内容を知り 適切な食生活を 心がけましょう

生活習慣病を予防し健康な生活を送るためには毎日の食事が大切です。
1日に必要な食事の量には個人差があり、性別や年齢などにより異なります。
自分の適量を知り、バランスの良い食事をとりましょう。



性別、年齢区分ごとの1日に必要なエネルギー量

身体活動レベルふつう

年齢区分	男性	女性
18～29歳	2,650kcal	2,000kcal
30～49歳	2,700kcal	2,050kcal
50～64歳	2,600kcal	1,950kcal
65～74歳	2,400kcal	1,850kcal
75歳以上	2,100kcal	1,350kcal

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」



※1日のうち座っていることがほとんどの人は、身体活動量を増やす必要があります。

1食はどれくらいを目安に
食べればよいの？



1食分 男性30～49歳の例

1日に必要な エネルギー	食事回数	1食分の エネルギー
2700 kcal	÷ 3 食	= 900 kcal

あなたは1日にどれくらいのエネルギーを食事からとっているか知っていますか。

肥満ややせ傾向にある人は、ご自身の1日に食べた食事のエネルギー量を知ること大切です。

1日に必要なエネルギー量と比べてみて、過剰にエネルギーをとっていたり、不足している方は、食生活や運動(身体活動)習慣を見直しましょう。

朝 kcal + 昼 kcal + 夕 kcal + 間食 kcal = 1日の合計 kcal

※過度のやせや肥満、糖尿病等の持病のある方で、必要なエネルギー量を知りたい方は、医師や管理栄養士に相談してください。

男性（30～49歳） 900kcalの食事の例



おおよそのエネルギー量

- ごはん（200g）……………330kcal
- おろしハンバーグ（150g）……………450kcal
- 付け合わせ
 サラダ（ノンオイルドレッシング）…30kcal
- 野菜たっぷりコンソメスープ……………50kcal

合計 860kcal

栃木県保健福祉部
健康増進課 健康長寿推進班 ☎028-623-3094

県南健康福祉センター
健康対策課（栄養難病担当）☎0285-22-1509

県西健康福祉センター
健康対策課（栄養難病担当）☎0289-62-6225

県北健康福祉センター
健康対策課（栄養難病担当）☎0287-22-2679

県東健康福祉センター
健康対策課（栄養難病担当）☎0285-82-3323

安足健康福祉センター
健康対策課（栄養難病担当）☎0284-41-5895

バランスの良い食事を取りましょう！

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

この組み合わせで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます

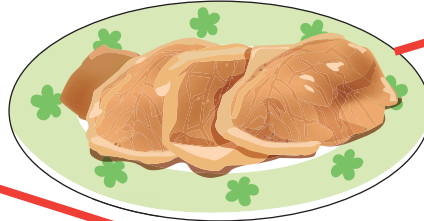
副菜

体の調子を整える
【野菜・きのこ・海藻など】
ビタミンやミネラル・食物せんいなどを多く含みます。色や形も様々で食事全体の味や彩りを豊かにします。



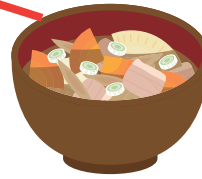
主菜

体を作るもと
【肉・魚・卵・大豆など】
たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によってエネルギーや栄養量に大きく影響します。



主食

体を動かすエネルギー源
【ごはん・めん・パンなど】
炭水化物を多く含みます。
食事全体を決める中心の料理です。



汁物は具たくさん
にしましょう

基本は毎食 **主食1つ + 主菜1つ + 副菜2つ** です

1日1回とりたい食品



牛乳・乳製品

果物

肥満傾向にある人

肥満傾向にある方は、油脂類（揚げ物、炒め物に使う油やバターなど）や脂質の多い種実類（ナッツ類）などのとり過ぎに注意しましょう。



多様な食品をとりましょう



1日に食べた食品をチェックしてみましょう。
食べなかった食品は、次の日に食べるようにしましょう。

主要栄養素

炭水化物



穀類



いも

ビタミン ミネラル



緑黄色野菜



淡色野菜



きのこ類



海藻類



果物

たんぱく質



肉



魚介類



卵



大豆製品

カルシウム たんぱく質



牛乳・乳製品

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。

朝食をとる習慣を身につけ、生活リズムを整え、1日のパフォーマンスをアップしましょう。



栃木県では塩分をとりすぎている人が多い傾向にあります。 塩分は控えめにしましょう！

塩分をとり過ぎると、血圧が上がって脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まるほか、胃がんのリスクも上昇します。低塩の調味料の使用や風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々にうす塩味に慣れましょう。

塩分の少ない調味料を使いましょう



ポン酢



だししょうゆ



酢

香辛料や香りの強い野菜でアクセントを



味付けは仕上げに、表面に付けるようにしましょう。
かつおや昆布等のだしなどの天然のうまみを活用しましょう。



調味料 1 回当たりの使用量に含まれる食塩相当量



濃口
醤油

しょうゆ皿や弁当用
1パック (約6g) **0.9g**



中農
ソース

大さじ1 (約18g) **1.0g**



味噌

みそ汁1杯分
(大さじ2/3 約12g) **1.5g**



和風ドレッシング

サラダ用1パック
(約25ml) **0.9g**

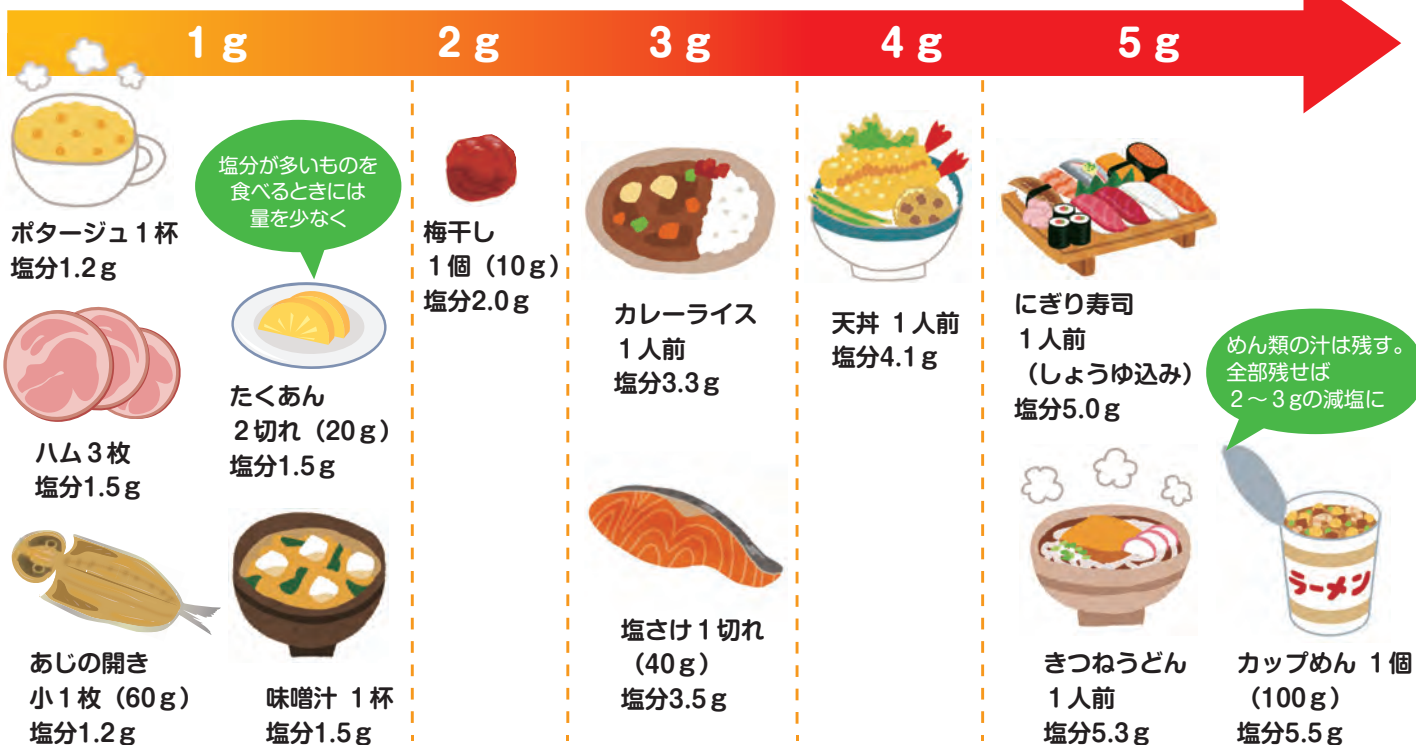
食塩摂取量の目標

1日あたり 男性 **7.5g** 未満

1日あたり 女性 **6.5g** 未満

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」

食品に含まれる塩分量の目安



野菜をたくさん、果物も適度にとりましょう！

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりとることは、がんや高血圧、脂質異常症などの循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。

野菜をたくさんとりましょう

野菜のおかずは、1日5皿を目標に食べましょう。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

野菜350g

1皿に含まれる
野菜の目安量：70g



おひたし



具たくさん
味噌汁



温野菜



野菜炒め



煮物

野菜をとる工夫

野菜は熱を加えると、かさが減って食べやすくなります。



下ごしらえの手間を省ける
カット済み野菜や冷凍野菜などの
便利な野菜も活用しましょう。



果物を適度にとりましょう

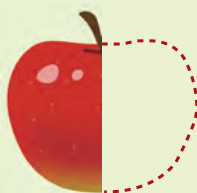
1日の果物の目安(約100g)



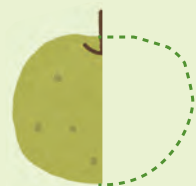
バナナ 1本



イチゴ 6粒



りんご 1/2個



なし 1/2個



みかん 1個

果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、とりすぎると中性脂肪が増えたり、体重増加につながるおそれがあります。

中食や外食もバランスの良い食事にししましょう！

中食を利用するときは、不足しがちな野菜や乳製品、果物類を一品プラスするようにしましょう。
外食を利用するときは、主食・主菜・副菜のそろったメニューや野菜の多いメニューを選び、かけ醤油を控えるなど、減塩も心がけましょう。

『中食』組み合わせのポイント

おにぎり + からあげ + サラダ

主食（おにぎりやパン）にたんぱく質と野菜をプラス！

うどん + たまごサラダ + オレンジ

めん類にたんぱく質が入ったサラダと果物をプラス！

※中食とは：コンビニやスーパーの総菜、テイクアウト料理

『外食』選び方のポイント

しょうが焼き定食

単品メニューよりも定食を選ぶ

タンメン

単品の料理は、主食・主菜・副菜が揃っているものを選ぶ

栄養成分表示を活用しましょう

令和2（2020）年4月から原則すべての市販加工食品に栄養成分表示が義務化されました。
中食や外食でも栄養成分を表示するお店が増えていますので、表示を参考にして、上手に食品を選びましょう。

個数単位以外に、100gや100ml当たりの単位表示があります。



栄養成分表示 1個（550g）当たり

エネルギー	890kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	24.5g
炭水化物	134g
食塩相当量	3.5g

栄養成分の量が分かる

上手に食品を選ぶ



必要な栄養成分を過不足なく摂取

健康の維持・増進

とちぎのヘルシーグルメ推進店

料理の栄養成分の表示や健康に配慮したメニューを提供することにより、県民の健康的な食生活を応援するお店です。



いわゆる健康食品に気をつけて

※食品として販売する物に広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果等について、著しく事実と違った表示や人を誤認させるような表示は禁止されています（虚偽誇大広告の禁止：健康増進法）。

違反事例

飲むだけで〇〇kg
どんどん落ちる
ダイエット、糖尿病
にも効果あり！！

栄養成分表示を理解・活用し、虚偽誇大広告に惑わされなくて、健全な食生活を送りましょう。



機能性が表示できる食品、できない食品

一般食品

※「機能性」を表示できない

保健機能食品

※「機能性」を表示できる

特定保健用食品



栄養機能食品

機能性表示食品

機能性とは

「おなかの調子を整えます」、「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持および増進に役立つ）という食品の機能です。

あなたの今の体格を知っていますか？

栃木県民は身体活動量が全国と比較して少なく、肥満の人が多い傾向にあります。

日頃から体重を測定して体重の増減を把握し、食事や運動などの生活習慣に気をつけ、適正な体格を維持しましょう。

自分の体格は、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指標で知ることができます。

BMIの出し方

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例：45歳 体重65kgで身長170cmの場合
 $65 \div 1.7 \div 1.7 = \text{BMI (22.5)}$



BMIが22.5なので適正です！

体格 \ 年齢	やせ	適正	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65歳以上	21.5未満	21.5~24.9	25以上

BMIが22を標準体重(一番病気になるリスクが低い体重)としています

適度に体を動かしましょう!!

日頃の身体活動量を増やして、生活習慣病の発症などのリスクを減らしましょう。

日常生活活動の工夫やウォーキングなどを行い、消費エネルギーを増やしましょう。

生活活動

生活の中で体を動かす

なるべく階段を使う、家事でこまめに動くなど



普通歩行
10分35kcal



階段昇降
10分25kcal



自転車
20分100kcal
※体重70kgの場合

運動

運動で体を動かす

1日30分以上(分割でもOK) 週3~5回の運動を目指して!



軽いジョギング
30分200kcal



水泳
10分100kcal



ラジオ体操
5分25kcal
※体重70kgの場合

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは

運動器の骨・関節・筋肉・神経などに障害が起こり、身体機能(移動機能)が低下した状態のことです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクを高めるので、ロコトレチェックやロコトレを行い早めに予防しましょう。

フレイルとは

からだや心の機能が低下した状態(健康と要介護の中間の虚弱状態)のことです。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることができるので、フレイル症状の確認を行い早めに予防しましょう。

とちぎ健康づくりロードを利用しましょう。

身近なところでウォーキングできるよう、県内の色々なウォーキングコースをWEBで紹介しています。

ウォーキングに役立つ情報満載!

コースを調べたり、記録を管理しよう。



ウェブサイトをチェック!

健康づくりロード

検索

kenkoutochigi.jp



健康長寿とちぎ

健康長寿とちぎWEB

検索

www.kenko-choju.tochigi.jp/

スポット
情報

コース
情報

記録
管理