

## 健康とは？

### ●健康な状態とは、どのような状態を指すのでしょうか？

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態であることをいいます。」（世界保健機関（WHO）憲章より、公益社団法人日本WHO協会訳）

つまり、「健康」とは、体だけではなく、精神的、社会的にもバランスが取れている状態を指し、健康的な生活には、「食事」「運動」「休息」が大きく関わっています。

すなわち、健康的な生活のためには、「食事」「運動」「休息」の3つのバランスを整えることが非常に重要なのです。

### ●このような食生活をしていませんか？

- ・朝食は時間がないので食べない
- ・食べたいときに好きなだけ食べる
- ・お酒を好きなだけ飲む
- ・栄養バランスを気にせず食事をしている

このような食生活は…

生活習慣病に繋がります！



### ●20歳代から健康へ投資！

青年期は、身体的発達が安定し、生殖年齢や筋力などがピークを迎えます。

この時期の身体的能力は、今後の基礎体力となり、食べ物の変化や労働環境、生活様式など社会的影響に左右されます。将来の健康状態や生活の質（QOL）に直接的に関わる重要な時期です。

是非、食生活を見直してみましょう！

## 生活習慣病を防ぐために

### ●朝食は欠かさず食べるようにしましょう！

朝食を欠食すると、昼食・夕食を欠食した場合よりも栄養バランスが偏りやすく、肥満につながり生活習慣病のリスクを高めます。

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源としています。寝ている間にブドウ糖は使われてしまうため、朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭がぼんやりとしてしまいます。1日をいきいきと活動できるように、朝食を食べて脳と体をしっかりと目覚めさせましょう。

### ●夕食が遅くなってしまふときは？

夜遅い時間の食事は、太りやすく、翌日起きたときに食欲がなく朝食が食べられなくなるなどの要因となります。やむを得ず、夜遅くに食事をする場合は、低脂質で消化に良いものがおすすめです。特に、揚げ物や肉などの主菜は少なめに、野菜料理などの副菜を多めにすると、エネルギーや脂質の摂り過ぎを防ぐことができます。

### ●野菜の摂取は足りていますか？

野菜は1日350g摂ることが推奨されています。しかし、20歳、30歳代の野菜摂取量は約230gで（2019年国民健康・栄養調査結果）、野菜不足が続いています。

野菜不足はビタミン、ミネラル、食物繊維が不足し、身体の不調や生活習慣病になりやすくなります。

### ●塩分を摂り過ぎていませんか？

1日の食塩摂取の目標量は、男性：7.5g未満、女性6.5g未満です。食塩の摂り過ぎは、高血圧だけでなく、様々な疾患を引き起こしやすくなります。

野菜摂取、減塩についての詳細は、中野区ホームページをご覧ください。



←野菜をたっぷり食べよう



←始めよう！減塩

# Healthy life & Happy life

正しい食生活から健康的な毎日に！

作成：帝京平成大学  
健康メディカル学部 健康栄養学科  
発行：中野区 健康福祉部 保健企画課  
（電話：03-3382-2428）  
発行年月：令和5年 月



←中野区食育ホームページ

## 食事バランスガイドを活用して バランスのよい食事を心がけよう

### ●食事バランスガイドとは？

1日に、「何を」「どれだけ」食べたいのかを、コマの形と料理のイラストで表現したもの。食事を作らない人や外食が多い人でもわかりやすいように、「料理」で示されていることが特徴です。

### ●バランスよく食べるには

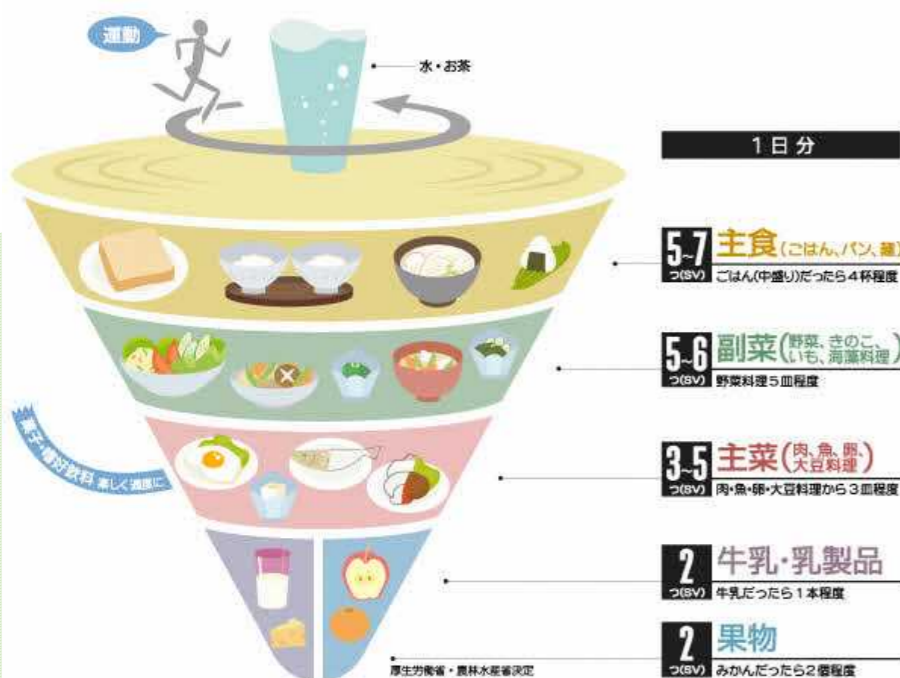
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを摂りましょう。

5つのグループからバランスよく

食べて運動すると、コマは安定して回りますが、どれかが足りなかったり多すぎると、コマは倒れてしまいます。

### ●食事バランスガイドで食生活をチェック！

- ・食事の適量（どれだけ食べたらよいか）は、性別、年齢、活動量によって異なります。1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」であなたの適量を確認してみましょう。
- ・食事バランスガイドでは、コマに書かれている料理のイラストを目安に、料理を1つ(SV)と数えます。
- ・料理の量と、どんな食材が入っているかを確認し、1日に5つのグループをどのくらい食べているかを数えてみましょう。



## 1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9才	1400~2000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2
70才以上						
10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2
12~17才						
18~69才	2400~3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2~4	2~3
70才以上						

単位:つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量の略)

身体活動量 「低い」……1日のうち座っていることがほとんど  
「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人  
・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

### 料理例と数え方の目安

#### 主食

おにぎり1個、ごはん小盛り1杯が「1つ」、ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」、雑やパスタ1人前は「2つ」くらい。



#### 副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿が「1つ」くらい、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。



#### 主菜

601個の料理は「1つ」、魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらいがおおよその目安。



#### 牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚が「1つ」、牛乳1本(約200ml)は「2つ」。



#### 果物

みかん1個、桃1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本(約200ml)は「1つ」。



### 《正しい飲酒とは?》

過量飲酒を続けることで、生活習慣病のリスクとなります。適量は、男性でビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ350ml缶1本などに相当します。女性は男性の1/2~2/3量が適量です。

## 外食・中食の選び方

外食や中食(※)は、動物性脂質や塩分、野菜類の摂取不足など、栄養バランスが偏りやすくなります。中でも野菜の摂取量は不足する傾向があるため、外食などをするときには野菜が含まれている料理に変更したり、副菜を足すようにしましょう。(※市販弁当や惣菜等(家庭外で調理・加工された食品)を家庭や職場・学校・屋外等へ持ち帰り食べる食事の形態をいいます)

### ●外食・中食に副菜をプラス



### ●栄養成分表示を確認しましょう

コンビニのお弁当など、加工食品にはパッケージに記載されています。栄養成分表示を活用して、エネルギーや脂質、食塩の摂り過ぎに注意しましょう。

以下消費者庁のホームページより、栄養成分表示の詳しい活用方法をご覧ください。



←栄養成分表示の普及啓発に関する動画



←栄養成分表示を活用して、バランスのよい食事を心がけましょう!

### ●さまざまなものを選んで食べましょう

様々な食材を選ぶことで栄養バランスを整えやすくなります。また、調理方法を変える(揚げ物を食べたから次は焼き物を食べるなど)こともおすすめです。

栄養成分表示 1食 (Og) 当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og