

食生活はバランスよく

6つの基礎食品をまんべんなく

バランスのとれた食事は、6つの基礎食品を上手に組み合わせて1日3食しっかり食べることです。



毎食3つの組み合わせをとりましょう



上手な外食のすすめ

- ①栄養が偏りがちな単品ものよりランチスタイルや定食を選ぶ
- ②栄養素の偏り防止のため一日一回にとどめる
- ③不足した栄養素は他の食事で補う

ラーメン

カルシウムやビタミンA・C、食物繊維が不足、牛乳や乳製品、野菜、果物などをプラスしてけは補いましょう。

寿司

カルシウムやビタミンC、食物繊維が不足、牛乳や乳製品、野菜、果物などをプラスしましょう。

丼もの

カルシウムや食物繊維が不足、牛乳や乳製品、果物などをプラスしましょう。

カレーライス

カルシウムやビタミンA・C、が不足、牛乳や乳製品、野菜、果物などをプラスして肉の脂肪は減らしましょう。

弁当・フットボール

塩分や脂肪分が多く野菜が不足、揚げ物や調味料は控え、野菜や果物などをプラスしましょう。

肥満にご用心

食べ過ぎに注意しよう

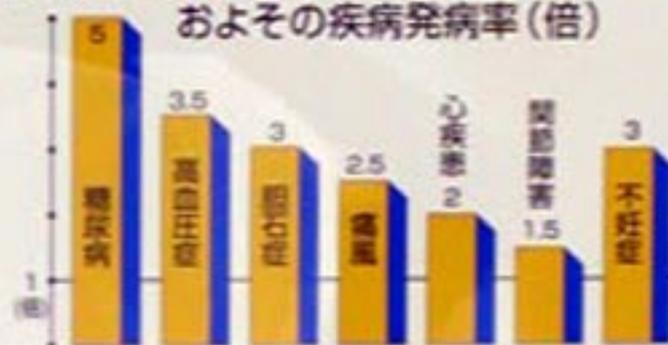
食べ過ぎや運動不足による肥満は、さまざまな生活習慣病の温床となりますので、標準体重を心がけましょう。



肥満は病気まねく



■標準体重の人を1とした場合のおよその疾病発病率(倍)



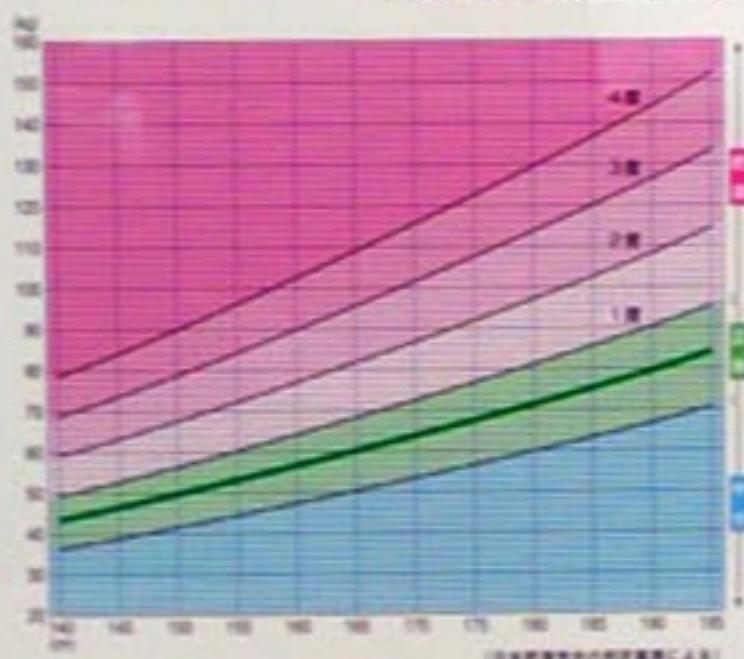
BMI値をチェックしよう

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIによる肥満の判定基準

やせ	正常	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

(もっとも厳密に言うと、BMI値は22です)



食べた分をウォーキングで0にする 運動量の目安

速度——80メートル/分
消費エネルギー——4.2kcal/分



アイスクリーム(1個) 80g-140kcal	→ 34分	ビール(1本) 140g-200kcal	→ 48分
ビール(1本) 160ml-240kcal	→ 60分	アイス(1個) 80g-140kcal	→ 34分
日本酒(麦) 1本) 180ml-200kcal	→ 48分	スリザー(1個) 1本) 100g-360kcal	→ 86分

生活習慣病予防と栄養

健康をつくる3要素

栄養



運動



休養



健康は「栄養」を中心に「運動」「休養」の3要素の調和からつくられます。

食生活が健康を左右する

栄養は不足しても過剰でも人体に影響し、病気の要因となります。死因の上位を占める生活習慣病は、栄養と深い関係があります。

食習慣の偏り



がん



心臓病



脳卒中



生活習慣病と栄養の深い関係

動物性脂肪のとり過ぎ



動脈硬化を促進し、高血圧症、心臓病の原因となる

1

肥満症
糖尿病
高脂血症
大腸がん
循環器病
など

エネルギーのとり過ぎ



食べ過ぎは肥満の原因となる

4

塩分のとり過ぎ



高血圧症、心臓病、脳卒中、胃がんの原因となる

2

生活習慣病

食物繊維の不足



野菜類
海藻類
きのこ類
便秘や大腸がんの原因となる

5

カルシウムの不足



骨粗鬆症やストレスの原因となる

3

偏りのある食生活



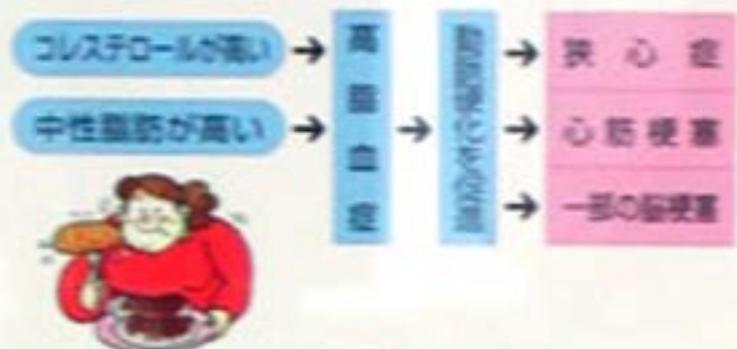
偏りのある食事の積み重ねが病気の要因となる

6

高脂血症と食生活

高脂血症は動脈硬化をまねく

高脂血症は、血中のコレステロールや中性脂肪が多い状態です。血管内にコレステロールなどの脂質が沈着すると、血流が悪くなり、血管を詰める動脈硬化をまねきます。



気になるコレステロール

コレステロールは、身体を維持するために欠かせない脂質（脂肪）の一種です。しかし、高いと心筋梗塞、低いと脳出血になりやすくなります。



〈高コレステロールの原因〉

- ① 運動不足と過食
- ② 脂肪のとり過ぎ
- ③ 食物繊維の不足
- ④ コレステロールが多い食品のとり過ぎ
- ⑤ ストレス



〈高中性脂肪の原因〉

- ① 糖分のとり過ぎ
- ② アルコールの飲み過ぎ
- ③ 脂肪のとり過ぎ
- ④ 運動不足と過食



中性脂肪は、身体維持のための重要なエネルギーですが、過剰になると、過剰になったり、運動不足になると皮下脂肪として蓄積され、肥満の原因にもなります。

高脂血症予防のため注意する食品

たくさんとりたい食品	適量にとりたい食品	ひかえたい食品
<p>食物繊維 → 腸内でコレステロールを吸着し排泄する</p> <p>① 野菜類 大豆類、豆、豆製品、豆乳 海藻類、わかめ、わかげ、わかば、わかひら、わかめ、わかひら、わかめ、わかひら キノコ類、しいたけ、きのこ、きのこ、きのこ</p> <p>② 果物類 りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご、りんご</p> <p>③ 穀類 小麦、小麦、小麦、小麦、小麦、小麦、小麦、小麦</p> <p>魚介類 → 血中のコレステロールを減らす</p> <p>魚、魚、魚、魚、魚、魚、魚、魚</p>	<p>植物油 → コレステロールを増加させる</p> <p>大豆油、菜種油、アブラ、アブラ</p> <p>植物油、植物油、植物油、植物油、植物油、植物油、植物油、植物油</p>	<p>卵黄 → コレステロールを多く含む</p> <p>卵黄、卵黄、卵黄、卵黄、卵黄、卵黄、卵黄、卵黄</p> <p>動物性脂肪 → コレステロールも上げる</p> <p>バター、マーガリン、クリーム、クリーム、クリーム、クリーム、クリーム、クリーム</p> <p>砂糖・アルコール → 中性脂肪を増やす</p> <p>砂糖、砂糖、砂糖、砂糖、砂糖、砂糖、砂糖、砂糖</p> <p>アルコール、アルコール、アルコール、アルコール、アルコール、アルコール、アルコール、アルコール</p>