

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**



健康長寿とちぎ

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。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝、食事をとることで生活のリズムが整います。  
食べることで胃袋を満たすだけでなく、脳の働きも活性化します。  
朝食はとても大切です。  
忙しい朝でも、しっかり栄養をチャージしましょう。



夕食・夜食は  
出来れば控えめに。

栃木県

# あなたの適正体重を知っていますか？

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。  
若い頃の体重と比べて今はどうでしょう？

自分の適正体重は、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：体重65kgで身長170cmの場合  
BMI値 =  $65 \div (1.7 \times 1.7) \approx 22.5 \Rightarrow$ 適正

18.5 未満

18.5 ~ 25 未満

25 以上



やせ



適正



肥満

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!!

## 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



速歩

10分40kcal



普通歩行

10分25kcal



洗濯

20分40kcal



階段昇降

5分35kcal

## 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!



水泳

10分100kcal



ゴルフ

60分200kcal



自転車

20分80kcal



軽いジョギング

30分200kcal

# ロコモってご存知ですか？

「ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)」

運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障がいのために  
移動機能の低下をきたした状態のことです。

健康長寿とちぎWEB ロコモ

検索

[www.kenko-choju.tochigi.jp/](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/)



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。



ウェブサイトをチェック!

健康づくりロード

検索

[kenkoutochigi.jp](http://kenkoutochigi.jp)



健康長寿とちぎ

健康長寿とちぎWEB

検索

[www.kenko-choju.tochigi.jp/](http://www.kenko-choju.tochigi.jp/)

スポット  
情報

コース  
情報

記録  
管理



古紙/バルブ配合率80%再生紙を使用

# 市販食品や外食メニューの栄養成分を確認しましょう！

## 栄養成分表示を見てください

市販食品や外食のメニューには主な栄養成分が表示されているものが多くあります。その食品に何がどれだけ含まれているか確認する習慣を身につけましょう。

平成32年にはすべての市販加工食品に栄養成分が表示されます。



栄養成分表示 100gあたり	
※1個あたり100mlなど表示単位に注意	
エネルギー	264kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	4.4g
炭水化物	46.7g
食塩相当量	1.3g



ミックスサンドイッチ

たんぱく質 13.9g  
脂質 20.9g  
炭水化物 26.5g  
食塩相当量 1.8g

エネルギー  
353kcal



きつねうどん

たんぱく質 12.4g  
脂質 4.4g  
炭水化物 68.5g  
食塩相当量 5.8g

エネルギー  
394kcal



ハンバーグステーキ

たんぱく質 29.15g  
脂質 45.4g  
炭水化物 21.2g  
食塩相当量 2.1g

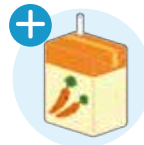
エネルギー  
629kcal

自分の適量を参考に食品や献立を選ぶ目安にしましょう

外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド(女子栄養大学出版)

## 外食のポイント

外食をする時には、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ましょう。単品より定食がおススメ！  
単品の食事やコンビニ等で食事をすませる時には牛乳、乳製品やサラダ、果物、野菜ジュースなどを加えることでバランスが良くなります。



## 外食も健康的に

栃木県では、県民の皆さまが外食でも自分に合った食事を選択できるよう、料理の栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供を行う飲食店や弁当販売店等を「とちぎのヘルシーグルメ推進店」として登録・公表しています。

### 登録の対象

飲食店(宅包含む)、給食施設(事務所)、宿泊施設(旅館・ホテルなど)、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、弁当販売店(仕出し・持ち帰り)、惣菜販売店、ファーストフード店

ホームページでお知らせしています

とちぎのヘルシーグルメ推進店

検索

www.kenko-choju.tochigi.jp



### ワンポイント

外食でたくさん食べたあとの次の食事は控えめに！！



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のメニューを選べます。

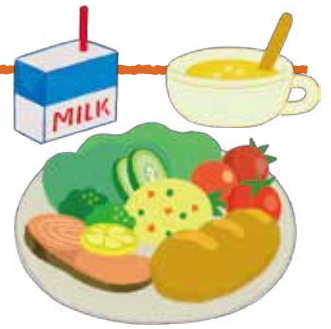
健康長寿とちぎ 栃木県

# バランスの良い食事をとりましょう！

## 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方

忙しいときや外出の際に、食事を丼ものやめん類だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちになります。

また、高齢になると、食事の量が少なくなるうえに、あっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどのからだに必要な栄養が不足することがあります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



## バランスの良い食事とは

基本は毎食 **主食1つ + 主菜1つ + 副菜2つ** です

献立にしてみると、こんな感じ♪この組み合わせが、生活習慣病予防やメタボ予防につながります☆☆☆

### 副菜2つ

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・大豆製品など】  
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1食の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、具たくさんにして1日2杯以内

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。



加えて、1日1回とりたい食品

【牛乳・乳製品と果物】

## 自分の適量を知りましょう

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、バランスよく食事をとりましょう。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

	年齢区分	エネルギー (kcal)				脂質 (g)	
		身体活動レベル「ふつう」				脂質エネルギー比率 20~30%	
男性	18~29歳	1日	2,650	1食	883	1日	59~88
	30~49歳	1日	2,650	1食	883		59~88
	50~69歳	1日	2,450	1食	817		54~82
	70歳以上	1日	2,200	1食	733		49~73
女性	18~29歳	1日	1,950	1食	650	1日	43~65
	30~49歳	1日	2,000	1食	667		44~67
	50~69歳	1日	1,900	1食	633		42~63
	70歳以上	1日	1,750	1食	583		39~58

# 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ったり、胃がんのリスクが上昇したりします。栃木県は、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など食塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。低塩の調味料を使用したり、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ていきましょう。

### 食塩摂取量の目標

一日あたり 男性 **8g** 未満  
一日あたり 女性 **7g** 未満

厚生労働省  
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

## 塩分の少ない調味料を使いましょう



塩分が多いものを食べるときには量を少なく

つけもの2~3切

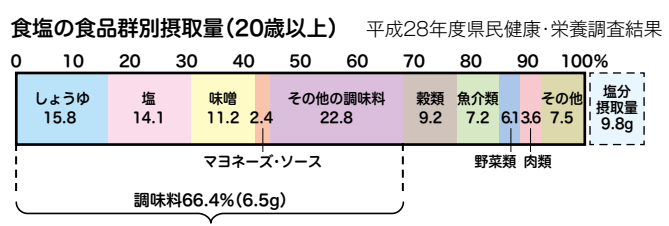
## 香辛料や香りの強い野菜でアクセントを



## 食塩1gに相当する調味料の量

濃口醤油 小さじ1杯強 (7g)  
中濃ソース 大さじ1杯弱 (17g)  
味噌 大さじ1/2杯 (8g)  
ケチャップ 大さじ2杯 (30g)  
マヨネーズ 大さじ4杯半 (56g)

味付けは最後に表面にかつおや昆布等のだしに代表される天然のうまみを活用しましょう



## 食品に含まれる塩分量の目安

1g: ポタージュ1杯 塩分1.2g, あじの開き小1枚(60g) 塩分1.2g

2g: たくあん2切れ(20g) 塩分1.5g, 梅干し1個(10g) 塩分2.0g

3g: カレーライス1人前 塩分3.3g

4g: 天丼1人前 塩分4.1g, 塩ざけ1切れ(40g) 塩分3.5g

5g: きつねうどん1人前 塩分5.3g, にぎり寿司1人前(しょうゆ込み) 塩分5.0g, カップめん1個(100g) 塩分5.5g

食塩の摂取状況(20歳以上)

男性(477)	8.0g未満	8.0g以上	女性(540)	7.0g未満	7.0g以上
	27.3%	72.7%		30.0%	70.0%

平成28年度県民健康・栄養調査結果  
県民の7割以上の方が塩分をとり過ぎています。

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります。  
日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」  
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

# 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が、がんや循環器疾患、糖尿病等の予防のために大切です。

## 野菜摂取量の目標

1日 **350g**

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

## 野菜をたくさんとりましょう

野菜は熱を加えると、かさばらずに食べやすくなります。食事のはじめに野菜を食べる「ベジファースト」は、血糖値の上昇をゆるやかにするほか、食べすぎるのを防ぐ、だ液分泌を促進し消化をたすけるなどの効果が期待されます。

### 野菜をとりやすいおかず



ゆでたり



炒めたり



おひたし



炒め物



煮物



具沢山スープ



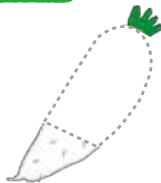
温野菜

### 野菜100gの目安

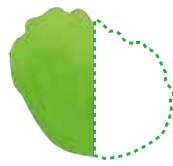
※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。



トマト  
中1個



大根(根)  
中1/8本



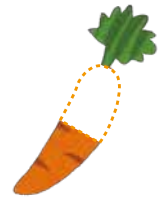
レタス  
中1/2個



きゅうり  
1本



ブロッコリー  
1/2株



にんじん  
中1/2本

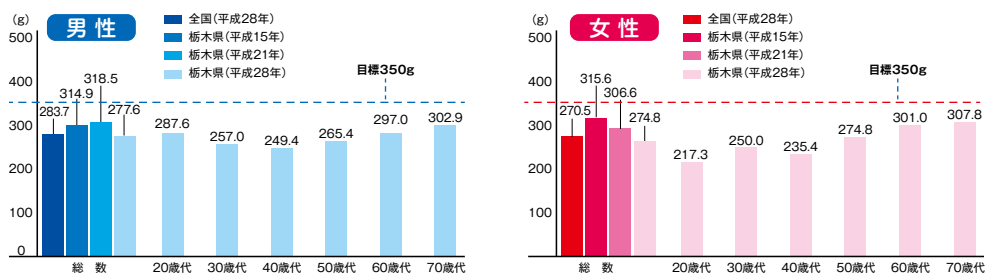


小松菜  
中2株

ごぼう  
1/2本

### 野菜摂取量(20歳以上)

平成28年度県民健康・栄養調査の結果、どの年代においても野菜の摂取量が不足しており、減少傾向です。



## 果物を毎日とりましょう

果物は、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。果物が不足すると、がんになる恐れが高まることがわかっていますが、果物をたくさん食べれば食べるほど危険性が低下するというものではありません。また、果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、とり過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になったりする恐れがあります。

### 1日分の果物の目安(約100g)

※エネルギー量:約50kcal



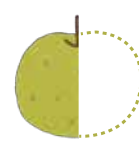
バナナ1/2本



イチゴ6粒



グレープフルーツ1/2個



なし1/2個



みかん1個