

今日から
はじめる

健康習慣

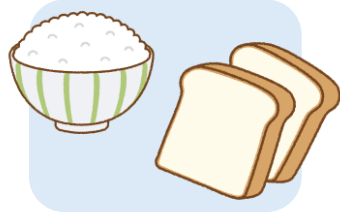
食事編

バランスのよい食事が基本

食生活の基本は1日3食バランスよく食べること。1回の食事で多少偏りがあっても、1日3食の中で、あるいは1週間単位でバランスをとることを意識すれば、続けやすくなります。

バランスよくとる工夫

- ◎主食を玄米や全粒粉のパンにする



おかずで食物繊維が取れなくても、主食から補給できます。

- ◎具だくさんのみそ汁やスープを用意する



野菜や海藻もとりやすく、汁の量が減って減塩にもなります。

- ◎常備菜をつくり置きしておく



数日分の常備菜をつくっておけば、すぐに食べられます。

野菜の摂取は1日350g以上を目標に

野菜や果物には、生活習慣病を防ぐ効果のあるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれているので、積極的にとることが大切です。

野菜や果物を上手にとるコツ

- ◎食事には野菜料理を一品追加する



おかずは主菜以外に、サラダやおひたしなどを追加しましょう。特に外食時は野菜不足になりやすいので注意しましょう。

- ◎野菜は加熱するとたくさんとれる



野菜は加熱するとカサが減って量がとりやすくなります。また、ゆでたり、煮たりするよりも、蒸したり、レンジで加熱した方が栄養価が減りにくくなります。

- ◎カット野菜や冷凍野菜を利用する



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用すれば時短調理が可能です。果物もあらかじめカットしてあるものなら手軽に食べられます。

塩分のとりすぎは致命的な疾患の要因に

塩分をとりすぎると高血圧を引き起こし、糖尿病や心疾患、脳卒中など命に関わる病気の原因になります。日本人は世界的に見ても塩分をとりすぎの傾向にあるため、減塩を心がけるようにしましょう。

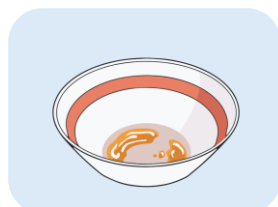
塩分をとりすぎないために

◎お酢や香味野菜を上手に利用する



醤油やドレッシングの代わりに、お酢やしそなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類を利用すると、塩分を控えながら味の変化を楽しめます。

◎ラーメンやそばの汁は飲まない



ラーメンやそばの汁まですべて飲み干してしまうと、1日の塩分摂取量の目安量を簡単に超えてしまいます。汁は残すように意識しましょう。

◎煮物の味付けは最後にする



煮物をつくる時は、食材をだしてじっくり煮込んで最後に味付けをすれば、少ない調味料でもしっかりとした味に仕上がります。

◎添付の調味料は全部使わない



納豆やインスタントラーメンなどに添付されている調味料は、全部使わずに、味を確かめながら少しずつ使うようにしましょう。

間食は明るいうちに

就寝前2時間以内の飲食は、エネルギーが消費されずに体脂肪になりやすく、睡眠時も高血糖が続きます。高エネルギー、高脂質のものは明るいうちにとりましょう。

歩いて消費するなら

(体重70kgの人が普通歩行をした場合)

缶コーヒー(190g)

72kcal

31分



チョコレート(30g)

165kcal

72分



アイスクリーム(100g)

205kcal

89分



どらやき(110g)

321kcal

140分



- 買い置きをしない
- 夕食後は飲食しない
- お茶やコーヒーは無糖に
- 1回分の量を決める
- 小袋タイプやミニサイズを選ぶ

刈谷市保健センター
☎ 0566-23-9559

健康推進課
公式Instagram



健康診査のお知らせ、講座のご案内など健康に関する情報を随時発信しています。