

新しい日常における過ごし方 ～栄養・食生活①～

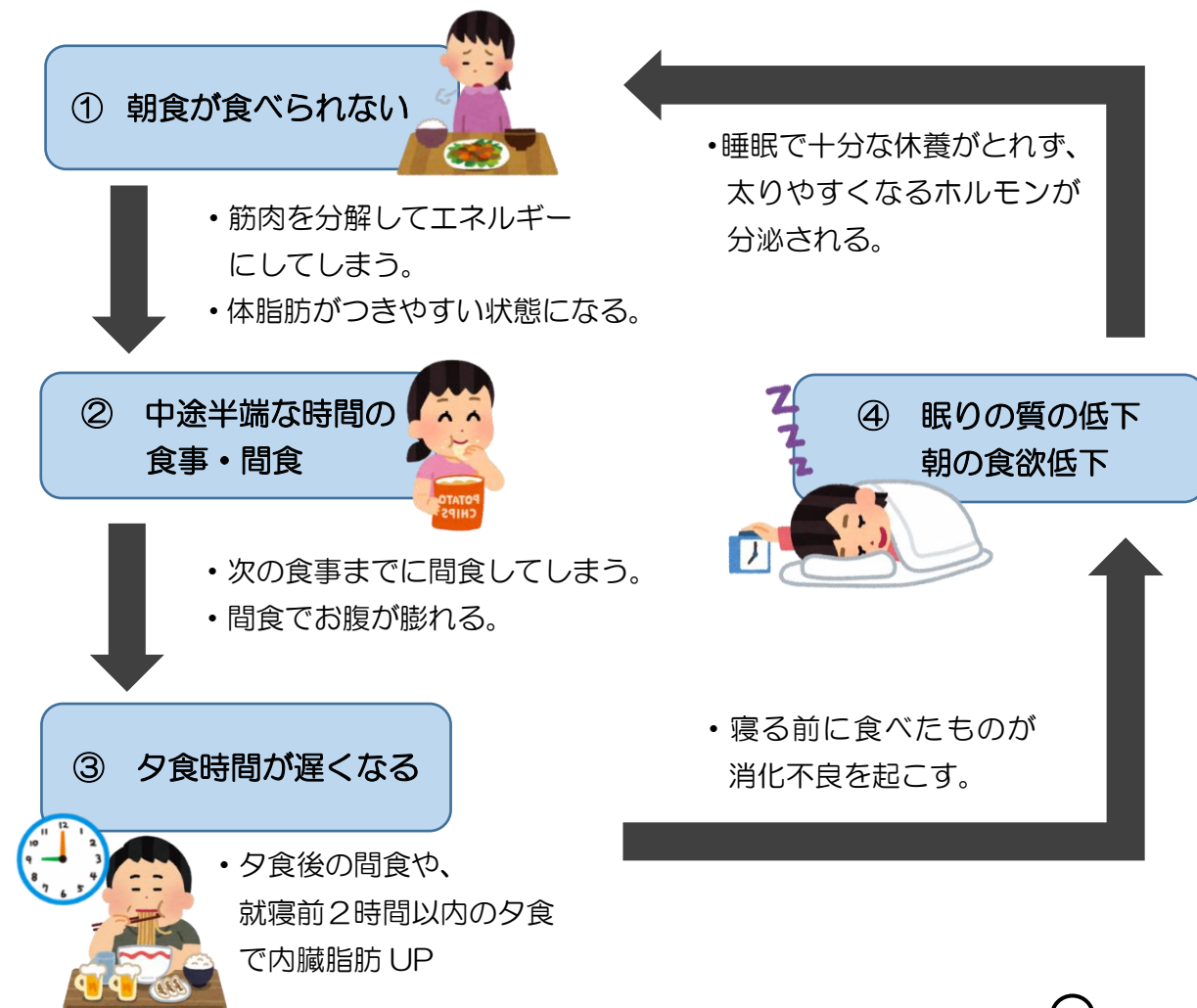
回 覧

No. 4

寒の入りとともに寒さが一段と厳しくなってきました。普段と違う生活を送るなかで、起床や就寝時間が遅くなり、食事を抜いたり、食事の時間がまちまちになっていませんか？生活リズムや食事リズムを見直して、寒さや病原菌に負けない健康な体をつくりましょう。

生活リズムは乱れていませんか？

生活リズムの乱れは、落とし穴がいっぱいです。生活習慣を見直してみましょう。



生活リズムが乱れがちな方は、**まずは、朝食を食べることから始めてみましょう。「生活リズムを整えるポイント」を参考に、できることからやってみましょう。**

朝食がもたらす健康効果


「朝食は一日の元気の源」といわれています。朝食にはさまざまな効果・役割があるので、毎日しっかり食べることを習慣づけましょう。

体のリズムを整える  寝起きの体(臓器)が目覚めます。	集中力が高まる  脳がエネルギーを補給し、集中力が高まります。	太りにくい体にする  体温があがることで、基礎代謝が上昇し、太りにくい体になります。
生活習慣病を予防する  空腹による昼食・夕食の食べ過ぎを防ぎます。	排便を促す  ぜん動運動が活発になり、排便が促進されます。	元気に過ごせる  自律神経などの働きが安定し、元気に過ごせるようになります。

生活リズムを整えるポイント


① 朝食が食べられない

- おにぎりやパン、バナナなど食べやすいものを準備しておく。




② 中途半端な時間の食事・間食

- 食事の時間を決める。
- 間食は16時までに食べる。
- 食べ過ぎないようにする。




③ 夕食時間が遅くなる

- 夕食は早めに済ませ、就寝前の間食は控える。
- どうしても遅くなる時は、脂っこいものは控え、食べ過ぎないようにする。



④ 眠りの質の低下、朝の食欲低下

- 朝同じ時間に起きるようにし、朝食を食べる習慣を身につける。
- 朝はカーテンを開けて、太陽の光を浴びる。

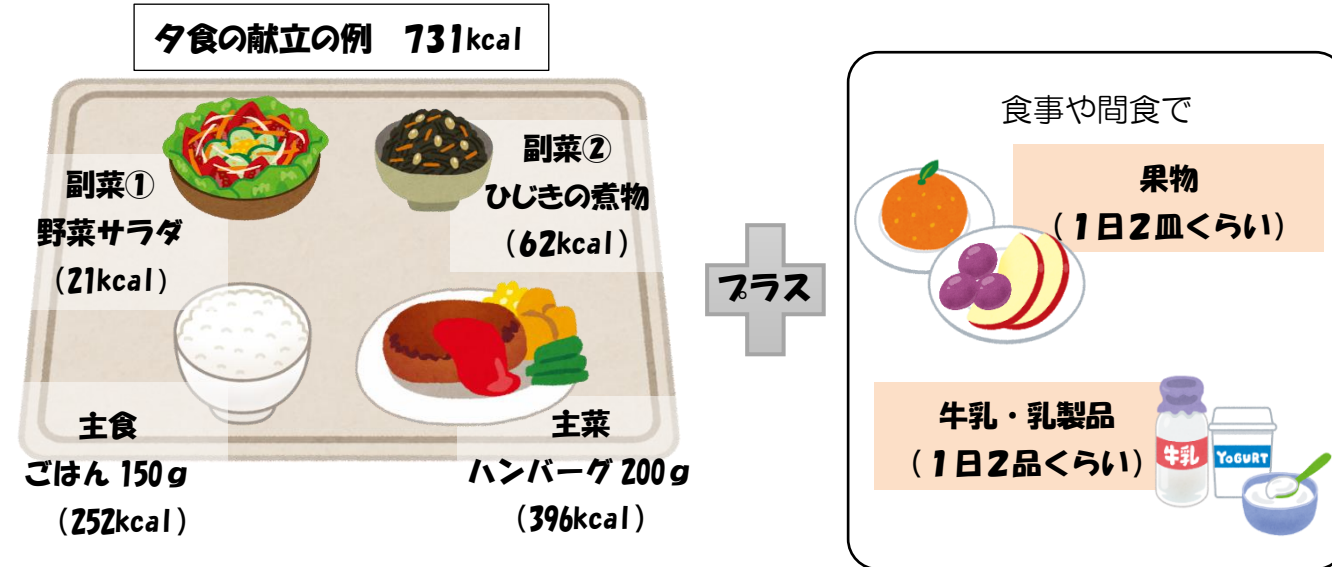


一日の食事バランスを整えよう

朝食がすでに習慣となっている方は、昼食・夕食のバランスを見直してみましょう。

● 主食・主菜・副菜はそろっていますか？

主食・主菜・副菜をそろえ、牛乳・乳製品、果物をとることで、バランスの良い食事にすることができます。バランスの良い食事は、生活習慣病の予防にもなります。



● エネルギーをとり過ぎていませんか？

朝食をしっかり食べて、朝・昼・夕の配分を考えましょう。一度にたくさん食べると肥満のもとになるので、控えましょう。

エネルギー必要量の目安 (kcal/日)

性別	男性		女性	
	I	II	I	II
18～49歳	2,300	2,650～2,700	1,700～1,750	2,000～2,050
50～74歳	2,050～2,200	2,400～2,600	1,500～1,650	1,850～1,950
75歳～	1,800	2,100	1,400	1,650

※身体活動レベル I；座っていることが多い。 II；立っている作業が、1時間程度ある。

※エネルギー必要量は、あくまで目安です。身長、体重、活動量などによって個人差があります。

健康に関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL：077-581-0201
(平日8:30～17:15)

★上手にメニューを選び、バランスのよい食事を心がけましょう。

主食

ごはんやパン、麺類など。
体を動かすための、エネルギー源になります。



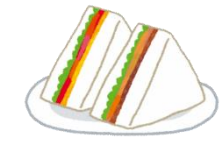
ごはん (150g)
252kcal
食塩 0g



きつねうどん
368kcal
食塩 5.1g



カップラーメン
358kcal
食塩 5.5g



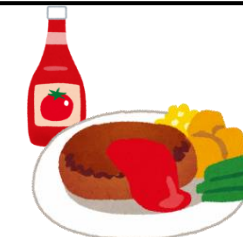
サンドイッチ
314kcal
食塩 2.1g

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など。
体をつくったり、エネルギー源になります。



焼き鮭
145kcal
食塩 3.0g



ハンバーグ (200g)
396kcal
食塩 2.2g



餃子 (6個)
252kcal
食塩 2.0g



とんかつ
463kcal
食塩 1.8g

副菜

野菜、きのこ、海藻類、いも類など。
体の調子を整えます。



青菜のお浸し
20kcal
食塩 0.7g



ひじきの煮物
62kcal
食塩 1.0g



野菜サラダ
21kcal
食塩 0.9g



ポテトサラダ
113kcal
食塩 0.8g

※カロリーや食塩量は、食材や調理法などによって異なります。目安としてお考えください。