

## 【毎日の食生活改善のために】

### コラム 食生活の乱れは、生活習慣病を引き起こす！？

健康なからだをつくる食生活の基本は、規則正しい食習慣にあります

規則正しい食習慣とは



1日3食をきちんと食べること  
内臓脂肪をためにくい食べ方を工夫すること

朝食をしっかり食べる！



食事の回数を減らすと、体が飢餓状態に備えエネルギーをためこもうと脂肪の合成を促進し、肥満を招きます。また、食事を抜くことで、体温が上がらず、脂肪を燃焼しにくくなります。  
一日の始まりとして、脳に必要なエネルギーを送り、集中力ややる気を高めるためにも、朝食をしっかり食べましょう！

よく噛んで味わって食べる！



早食いは、満腹感を感じにくいので、過食しがちになります。ゆっくりよく噛んで味わうことで、食べすぎを防ぎ、腹八分目の食事で満足できるようになります。

夜遅い飲食は要注意！



人のからだは、昼間に脂肪を分解し、夜に脂肪を蓄積します。就寝前にたくさん食べると、内臓脂肪がたまりやすく、睡眠中に胃腸が働くため良質な睡眠も得られません。夕食の時間を早めたり、量を軽めに食べるようにしましょう！

無理な減量は危険！



欠食や栄養バランスを欠く減量を行うと、筋肉を取り崩し、糖を作る反応が起こります。体重は減っても、内臓脂肪ではなく筋肉の減少がおきてしまい、その結果、体力と基礎代謝の低下を招き、太りやすいからだとなってしまい、リバウンドも起こしやすくなります。

食生活を通して、生活リズムを整え、健康的な生活を送りましょう



## コラム “減塩” のためのひと工夫！

日本人の食塩摂取量は、減少傾向にあるものの、多くの方が成人の1日あたりの目標量（男性8.0g未満、女性7.0g未満）を超えてとりすぎています。

日常でとり入れられる減塩のためのひと工夫を紹介します。  
はじめは、無理をせず徐々に薄味に慣れていきましょう。



- ◆みそ汁には、天然だしを使い、野菜たっぷりにして汁の量を減らす。
- ◆麺類の汁は飲まない。
- ◆しょうゆやソースは、“かけて食べる”より“つけて食べる”。
- ◆レモンや酢など酸味、スパイス、ハーブなどで味や香りに変化をつける。

また、ハム、ソーセージ、魚の練り物、佃煮、漬物、インスタントラーメンなどの加工品には、意外と多くの食塩が含まれています。これらを食べる機会を減らすだけでも減塩につながります。

長崎市ホームページに腎臓栄養教室で実施した減塩のレシピを掲載しています。

検索：長崎市CKD栄養

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/452000/p025091.html>

し シビの一例を紹介します！！



### 《減塩メニュー》

- ✓ ごはん
- ✓ 具沢山みそ汁
- ✓ 鮭のマヨネーズ焼
- ✓ 中華サラダ
- ✓ フルーツ寒天

1食あたりの  
食塩量

1.7g

#### 【ワンポイントアドバイス① 鮭のマヨネーズ焼】

塩分が少ない調味料であるマヨネーズとパセリやしそなどの香味野菜を使うことで、少ない塩分でも美味しく食べることができます。

#### 【ワンポイントアドバイス② 中華サラダ】

調味料にごま油を加えることで、風味が増し減塩につながります。また、材料の水気をしっかり切ることで、調味料が薄くならず、おいしく仕上がります。

## コラム 野菜生活はいいことづくし！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、食べると体によい効果がたくさんあります。

例えば

- ◆体内の余分な塩分を排出し、高血圧を予防します。
- ◆食後血糖の上昇をゆるやかにします。
- ◆コレステロールの吸収を抑えます。
- ◆がんを予防します。
- ◆骨粗しょう症を予防します。
- ◆風邪を予防します。・・・など

1日にとりたい野菜の量は350g以上です。350gの野菜がどれくらいかというところ

生の状態では、両手三杯	料理で考えると、5皿 (70g×5皿)=350g
 <p>両手1杯の緑黄色野菜 両手2杯のその他の野菜</p> 	 <p>野菜サラダ 冷やレトマト ほうれん草のおひたし かぼちゃの煮物 具だくさんみそ汁</p>

平成26年度 健康川柳 最優秀作品 テーマ「栄養・食生活」

最優秀賞「たっぷりの野菜と笑いで健康に」ともりん

長崎市ホームページにお遊び教室で紹介している野菜レシピを多数掲載しています。

検索：長崎市お遊び教室 簡単野菜レシピ

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/452000/p027267.html>



パブリカの肉巻き

ミネストローネ

ゆで干し大根の洋風和え

ほうれん草のムース

## コラム 中央卸売市場出前講座について

市場出前講座は、概ね20人以上の市民が参加するグループや会合（職場や学校、地域団体、サークルなど）を対象として、野菜・果実の種類、産地、栄養、食べごろ、料理方法などについて、分かりやすい内容で説明を行っています。

講師が説明にうかがう経費（旅費、軽微な説明資料代など）は不要ですが、会場については申込団体が準備していただくことになっています。

### ◆講座の事例

場 所：市内の公民館

対 象：地域住民の方々

テーマ：『季節のベジタブル＆フルーツ』

内 容：病気の予防や体調の維持に欠かせない野菜や果物のもつ“力”について栄養素やビタミン、旬の食材の味わい方や調理方法にいたる幅広い内容

《感想》「もっと野菜を食べなくては…」など



## コラム 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について

生活習慣病予防のためにはバランスのよい食事が大切です。毎回の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べ、さらに牛乳・乳製品と果物をそれぞれ1日1回ずつ食べると非常にバランスが整った食事になります。毎日の食事でこれらがそろるように組み合わせを考えて食べましょう。

### 副菜

野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻類などを主材料とする料理。主にビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源。

### 主菜

肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理。主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源。

ほうれん草ときのこのソテー

焼き魚



ごはん

野菜の味噌汁

### 主食

ごはん、パン、麺などを主材料とする料理。主に炭水化物とエネルギーの供給源。



くだもの



牛乳・乳製品

## 1日の食事の組み合わせ例

### ★組み合わせのポイント★

どうしても野菜が不足しがちになるので、副菜は1食につき1～2皿食べるように心がけましょう。麺の場合は単品ではなく、小鉢を添えて副菜がとれるようにしましょう。

### 朝食

パンの場合



主食 食パン  
主菜 目玉焼き  
副菜 野菜サラダ  
オニオンスープ  
乳製品 ヨーグルト

### 昼食

麺の場合



主食 うどん  
主菜 えび天  
副菜 ほうれん草のおひたし

### 夕食

ごはんの場合



主食 ごはん  
主菜 鮭のムニエル  
副菜 貝だくさん味噌汁  
冷やしトマト  
果物 りんご