

今から始める生活習慣病予防

茅野市健康づくり推進課

～バランス良く食べて元気もりもり～



みなさん、こんにちは。ぼくたちは茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」です。

私は黄色の栄養マン「**ほかほかマン**」です。主にごはん、パン、めんなどの中にいます。

ぼく、赤の栄養マン「**ばわーマン**」です。主に肉、魚、卵、大豆製品、牛乳の中にいます。

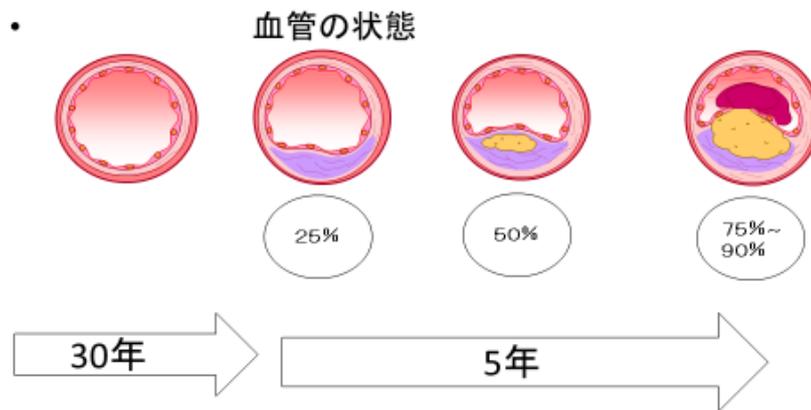
ぼく、緑はの栄養マン「**げんきマン**」です。主に野菜、きのこ、海藻、くだものの中にいます。

合言葉は「3にんそろって元気もりもり」です。

生活習慣病は、長年の食習慣、生活習慣が影響して病気になってしまう、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、脂肪肝などがあります。

今回は、どんなものをどんなふう to 食べると元気でいられるのかな。というお話しです。

50%血管が詰まっても 自覚症状はありません。



これは、血管の詰まり具合を表した図です。一番左は正常な血管です。自覚症状がないまま、右の血管のようにならないようにするため、食事も大切です。

3食きちんと食べていますか？

☆ 主食、主菜、副菜のそろった食事をとろう ☆



元気な体を保つためには、まず朝、昼、夕3食規則正しく食べることをお勧めします。食事をすることで、いろいろなホルモンや消化酵素が出て、体のリズムがつくられます。

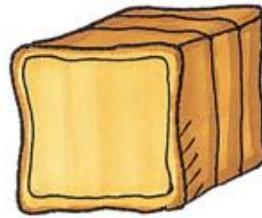
上の図は、バランスのとれた食事のイメージです。

皆さんの食卓と比べていかがですか。

主食、主菜、副菜はそろっていますか。

主食（エネルギー、タンパク質源）

ごはんは1食男性約200g 女性約180g
食パンなら6枚切り2枚



主食は、主にエネルギー源、たんぱく質源で、ご飯やパン、麺です。

適量は、体格、動きの多さなどによって個人ごと異なります。

平均的な成人の量は、男性は、お茶碗に山盛り1杯（200g）、女性はお茶碗に小山1杯（150g）です。食パンだったら、男性6枚切り2枚、女性1枚半です。

主菜（タンパク質、ミネラル源）

魚は1日1切れ（約50g～70g）
いかだったら100g
練り製品（ちくわなど）は塩分に気を付けて



主菜は、主にたんぱく質、ミネラル源で、魚、肉、卵、大豆製品、牛乳、乳製品です。

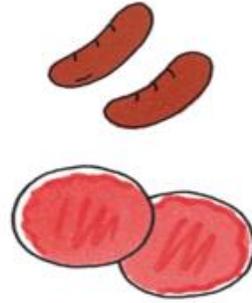
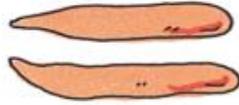
血液をサラサラにする脂が含まれている魚は、1日1切れが目安です。

塩魚や干物は塩分がおおいので、新鮮な生の魚を調理して食べましょう。

主菜(タンパク質、ミネラル原)

加工品も含んだ量です。

肉は赤身を1日50gから70g
(手のひら一つ分)

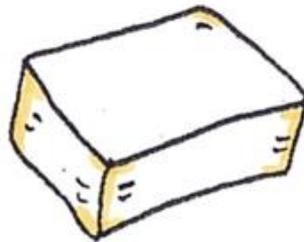
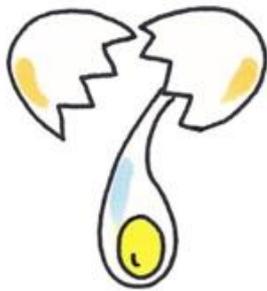


肉の量は、豚のももスライスだったら、2枚程度が目安です。
脂肪の少ない赤身肉などがおすすめです。

主菜(タンパク質源、ミネラル源)

・卵 1日 1個

豆腐類 1日 100g 納豆なら50g



卵はM1個、大豆製品は、納豆だったら1パックが目安です。
魚、肉、卵、大豆製品のおかずどれかが、朝、昼、夕の食卓に登場するようにしましょう。

牛乳、ヨーグルト 合わせて1日200cc



牛乳や乳製品は、カルシウムだけでなく、ビタミン類も多く含まれています。
牛乳、ヨーグルトなど1日合わせて200ccが目安です。
コレステロールの値が高い人は、低脂肪のものがおすすめです。

副菜(ビタミン、せんい、ミネラル源)

野菜 1日350g以上

うち3分の1は色の濃い野菜

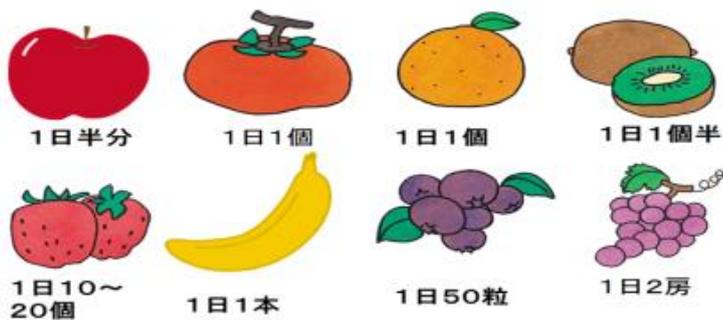
生野菜 両手1杯 毎食

加熱野菜 片手1杯 毎食



副菜は、ビタミン、食物繊維、ミネラル源です。目安は、毎食生で、両手1杯、加熱で片手1杯以上が目安です。
特に葉物や色の濃い野菜を沢山食べましょう。

果物 1日 80Kcalを目安に



果物は食物繊維やビタミン、ミネラル源です。1日80キロカロリーを目安に、食後のデザートとして食べましょう。

おやつは1日160Kcalまで



おやつは、食べ過ぎると、糖分、脂肪分のとりすぎに、つながりやすいです。食べ過ぎに注意しましょう。食べたい人は体を動かしましょう。

食塩摂取目標 男性7.5g以下
女性6.5g以下

高血圧の人の目標は
1日6g以下

塩分は、体にとって、なくてはならないものですが、とり過ぎは腎臓や心臓の負担になります。

健康管理センターでは、市民の方に塩分測定器の貸し出しを行っています。お気軽にお問い合わせください。(☎ 82-0105)

3食きちんと食べていますか？

☆ 主食、主菜、副菜のそろった食事をとろう ☆



体は、食べた物でできています。

主食、主菜、副菜をそろえて、元気もりもりで過ごしましょう。