

## 健康だより

## &lt;健康習慣・ヘルシー食生活&gt;

## &lt;バランスよく、おいしく食べる&gt;

食事をきちんと取ることは、生活のリズムを整え、疲労回復を早めます。バランスの取れた食事は、心身のバランスも整えます。そんな食事のよい見本は、日本の定食！

食材をバランスよく取るだけでなく、四季折々の食材を通した旬を味わったり、食への感謝の気持ちや幸せを味わったりすることも大切な要素です。

## &lt;ヘルシーに食べる4つの習慣&gt;

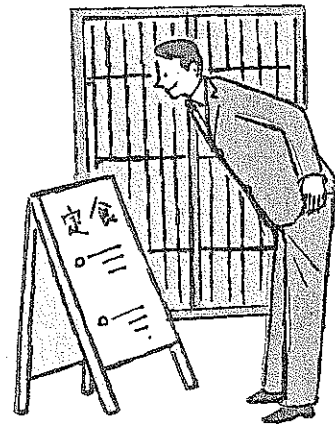
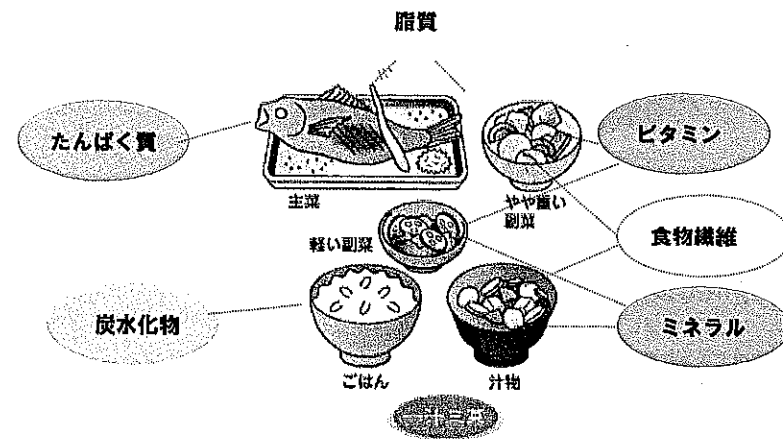
## 1・定食スタイルで栄養のバランスを取る

和食の基本は一汁三菜・ご飯・汁・おかず三種(主菜1品・副菜2品)

主菜・・・魚、肉、卵、豆腐(たんぱく質)

副菜・・・野菜、芋、豆、きのこ、海藻など(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

牛乳、乳製品や果物を程よく加えましょう

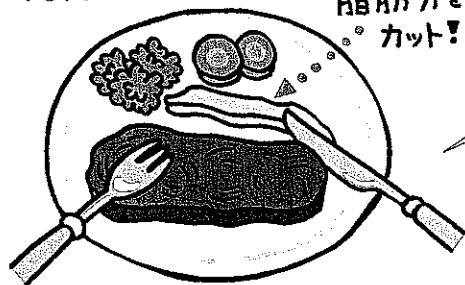


## 2・肉よりも魚中心の食生活にする

青背の魚(いわし、さば、さんま、あじ等)には不飽和脂肪酸が多く含まれており、コレステロールや中性脂肪を減らし、血液をさらさらにして動脈硬化を防いでくれます。

一方、肉類やバターなどに含まれる飽和脂肪酸は動脈硬化促進の一因になるため、肉を食べるときは赤身を選び、脂身を除くなどひと工夫を。

## 肉料理



## ●脂肪が少ない肉を選ぶ

脂肪が少ない肉

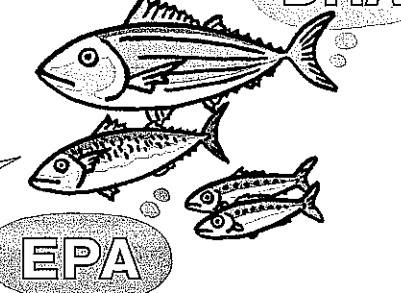
ヒレ、豚もも、鶏ささみなど

脂肪が多い肉

サーロイン、カルビ、ロース、バラ、ひき肉、鶏皮など

●脂身を取り除いて使う/食べる

## 魚料理



## ●脂肪が多い青魚を選ぶ

いわし、さば、さんま、本まぐろなどの青魚は、LDL コレステロール値や中性脂肪値を下げる「多価不飽和脂肪酸」(EPA、DHA など)を豊富に含みます。

※ただしエネルギー量が多いので要注意。1人1食あたりの目安は50～70g。

## 3.食物繊維が多い食品を先に食べる

食物繊維は早食いによる過食を防ぎ、満腹感を持続させ、脂肪分などの吸収を妨げる健康ダイエットの強い味方です。便秘の解消にも食物繊維を十分にとりましょう。

## 食物繊維の1日の目標量

成人男性の場合・・・19g以上

成人女性の場合・・・17g以上

食物繊維 17g をとるには

キャベツなら

約1kg (1個分ほど)

ごぼうなら

約300g (2本分ほど)

## ●食物繊維の多い食品\*

下の食品のほか、玄米や雑穀にも食物繊維は多く含まれる。

|                                    |                                       |                                       |                                         |                                      |                                    |
|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|                                    |                                       |                                       |                                         |                                      |                                    |
| 野菜<br>例：ごぼう<br>(100g)<br>食物繊維 5.7g | いも類<br>例：じゃがいも<br>(100g)<br>食物繊維 1.3g | きのこ<br>例：ぶなしめじ<br>(100g)<br>食物繊維 3.7g | 海藻<br>例：湯通し塩蔵わかめ<br>(100g)<br>食物繊維 3.0g | 豆類<br>例：糸引き納豆<br>(100g)<br>食物繊維 6.7g | 果物<br>例：りんご<br>(100g)<br>食物繊維 1.5g |

## 4・適量を知っておく

どのくらいの量を食べればいいのか、1日分の適量(Kcal)を知る簡単な数式は

$$\begin{aligned} & \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \\ & \times 22 \times (28 \sim 32) * \\ & = \text{適量(Kcal)} \end{aligned}$$

3で割れば1食分です。大まかな目安として参考にしてみましょう

\* (28～32)日常生活での活動レベルの程度や、女性や高齢者、減量したい人は低い値に調整して計算する

食事を

選ぶ

食べる

順番

に注意し

適量

摂りましょう

ヘルシー食生活で、体も心も健康に過ごしましょう

## &lt;ヘルシーメモ&gt;

## 夏の過ごし方

人間の体の60～70%は水分。こまめに水を飲んで、水分不足を防止し新陳代謝を活発にして疲労回復につなげましょう。

のどの渴きは脱水が始まっている証拠。渴きを感じてから飲むのではなく、渴きを感じる前に水分を取ることが大切です。

また運動の前後・途中には、より大目の水分を補給して、熱中症の予防に努めることが重要です。

いつもボトルを携帯すると便利です。

