

男性の食事の傾向



中高年男性は、脂質やアルコールが過剰になりやすいため、肥満からくる生活習慣病が増える時期です。食事で気をつけたいのは、早食いや揚げ物やお酒を控えること、たっぷり野菜をとることなどです。外食時でも、野菜の多いメニューを選ぶようにしましょう。



毎日の食事はバランスを考えよう

<バランスを整えるために心がけたいポイント>

● 1日3食【朝食、昼食、夕食】食べましょう。

毎日の食事は健康を支える「かなめ」です。朝食は欠食しがちですが、必要な栄養素を摂るためだけでなく、一日の生活リズムを整える上でも必ずとるようにしましょう。

朝食を食べないと答えた白井市民の割合
全体 5.3%

男性 7.2%、女性 4.7%

(H31 白井市民の「健康」に関するアンケート結果より)

● 3つのお皿【主食、副菜、主菜】をそろえましょう。

野菜、きのこ、海藻を使った料理

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。からだの調子を整え、生活習慣病や便秘予防にも効果があります。

副菜

魚、肉、卵、大豆製品を使った料理

たんぱく質の供給源。たんぱく質は、筋肉や皮膚など、体を作る大切な栄養素です。

主菜

ごはん、パン、めん類など

炭水化物の供給源。からだを動かすエネルギー源になります。

主食

汁物、乳製品、果物など

食事に彩りを添えます。主菜や副菜で摂れない食材を加えることで、栄養バランスも整います。

その他

○外食したとき、惣菜を買うときにバランスを整える工夫

品目数（料理に使用している食材の種類）が多い定食や、惣菜を選びましょう。

丼ものやめん類は野菜などが少なくなりがちなので、サイドメニューを加えるなどの工夫をしましょう。



+



ピラフや親子丼などには…

サラダやお浸しなどの副菜をプラスしましょう。

★バランス確認表

		主食 ごはん・パン ・めん類	主菜 肉・魚・卵 ・大豆・大豆製品	副菜 野菜・きのこ ・海藻類	牛乳・ 乳製品	果物
料理例		 ごはん パン うどん	 焼き魚 ハンバーグ たまご焼き 納豆	 サラダ 具だくさん みそ汁 ひじきの 煮物 おひたし	 牛乳 チーズ ヨーグルト	 バナナ みかん
昨日	朝					
	昼					
	夕					

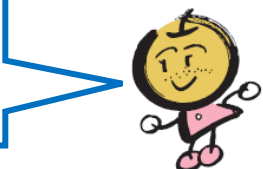
主食、主菜、副菜は毎食そろっていますか？
牛乳・乳製品、果物は1日1回、食べましょう。



★野菜をもっと食べましょう！

成人の1日の野菜摂取量は350g（1日5皿以上）が目標です。
しかし…全国的に60g～70gの野菜が不足しています。

1日5皿以上食べている白井市民の割合
全体 9.7%
男性 6.3%、女性 12.8%
(H31 白井市市民の「健康」に関するアンケート結果より)



★野菜をもっと食べるための工夫を考えてみましょう！



★野菜のQ&A!

下処理や調理方法がわからないために、使わない野菜はありませんか？
知っ得情報で疑問を解決して、今日から調理に取り入れてみましょう。

下処理や調理法をマスターして、
野菜を食べよう！



Q1. どんな野菜を…湯からゆでる？水からゆでる？

A1. 湯からゆでる野菜

- ほうれん草、小松菜
 - ブロッコリー、カリフラワー
- } などの^{ようけいさいるい}葉茎菜類



水からゆでる野菜

- じゃがいも、さといも
 - にんじん、だいこん
- } などの根菜類



土の上になる野菜はお湯から、
土の下になる野菜は水からゆでるんだね！



Q2. ゆでたあと…水にとる？とらない？

A2. 水にとる野菜

- 余熱で火が通りやすく、色が落ちやすい青菜類（小松菜、チンゲン菜など）
- えぐみ^{*1}やアク^{*2}が強い野菜（ほうれん草、春菊、菜の花、オクラ、山菜など）

水にとらない野菜

- 水にとると水分を吸って水っぽくなってしまう野菜
（ブロッコリー、アスパラ、枝豆、きぬさやなど）



※1 えぐみ…野菜の中に含まれるアクで、のどや舌がいがらっぽく感じる味。

※2 アク…野菜に含まれる、苦み、渋みなどの成分。

Q3. アクぬきってどんな野菜にするの？

A3. えぐみやアクが強い野菜、変色しやすい野菜

水にさらす野菜

- じゃがいも、さつまいも、なす

酢水にさらす野菜

- れんこん、ごぼう、ウド、長芋



水や酢水には、5分程度さらせばOKだよ！
アクぬきをすることで、味や仕上がりの見た目が良くなるよ。

Q4. きのこと類って洗うの？

A4. 土を使わず、おがくずなどで衛生的に栽培されているため、
基本的には洗わなくてOK！



Q5. きのこと類ってどこまで食べられる？

A5. 根本の固い部分（石づき）を切り落とせば、軸は食べられます。
まいたけは石づきがほとんどないため、手でほぐせばOK！



Q6. 電子レンジで簡単に加熱できる野菜ってどんなのがあるの？

A6. ラップをして加熱できる野菜

- 小松菜、キャベツ、白菜、もやし、かぶ、
とうもろこし、かぼちゃ、アスパラ、いんげんなど

少し水を足してラップして加熱するとよい野菜

- ブロッコリー、にんじん、さといも、じゃがいもなど



いろいろな種類の野菜を食卓に取り入れて、
バランスのよい食事をめざそう！



メモ