



若い世代の食事

～手軽にバランスアップ～



不規則な生活習慣やストレス、禁煙、朝食の欠食などにより、肥満ややせなどが問題となる時期です。自分の生活習慣を見直し、健全な食生活の正しい知識を持って実践することが大切です。また、次世代の育成を担う時期でもあり、子どもに望ましい食生活を伝えていくことが大切です。

若い世代の食事の特徴

♥朝食の欠食が多い

時間がない、作るのが面倒など、さまざまな理由から朝食を食べない傾向にあります。

♥バランスが偏っている食事が多い

バランスを考えて作る・食べることが難しかったり、嗜好性などにより、単品食べが多くなりがちです。



自分の適性体重を知ろう

太り過ぎは生活習慣病の原因に、また、やせすぎや無理なダイエットは、貧血や骨量の低下のリスクを高めます。特に女性の場合は、月経の乱れや将来の生まれてくる子供の健康にも影響があると言われていています。適正体重を確認し、定期的に体重を計りましょう。

○適正体重はBMI（Body Mass Index）で判定することができます。

- ▶計算式：BMI＝体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）
- ▶目標とするBMI（18～49歳）：18.5～24.9



1日3食、規則正しく、バランスよく！

① 朝食をしっかりたべましょう。

食べることで、仕事や運動の効率アップ。
手軽に食べられるものから始めてみよう。

② 野菜を意識して摂りましょう。

1日あたり350g（野菜料理1日5皿分）
単品よりも定食を選ぶ、単品物には野菜をプラス！




③ 毎日、果物を食べましょう。

1日1回、ビタミンや食物繊維豊富な果実を！


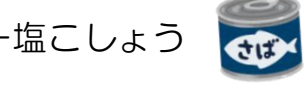


時短でカンタン！ バランスアップのコツ☆

★コンビニで簡単チョイ足しテクニック

- 例：・おにぎり+カップみそ汁 (発酵食品をチョイ足し) 
 ・サンドイッチ+ヨーグルト or フルーツ (乳製品又はフルーツでチョイ足し) 
 ・ホットスナック+サラダ (野菜をチョイ足し) 

★冷凍野菜と缶詰で簡単料理テクニック

- 例：・「簡単サバ缶アヒージョ」
 冷凍根菜+サバ缶+ニンニクチューブ+オリーブオイル 
 ・「簡単トマトスープ」
 冷凍ミックスベジタブル+大豆缶+トマトジュース+牛乳+塩こしょう 

★忙しいランチには手軽に栄養バランスチョイス

- 例：・トルティーヤ
 ・タコス
 ・ブリトー
 ・ラップサンド

野菜やお肉など様々な食材を巻いて食べる
 ことの出来る料理は、手軽に食べられるの
 でおすすめです。

嗜好品選びのポイント

お酒、おつまみ、お菓子など、嗜好品の食べすぎは、エネルギーや砂糖、あぶら、食塩の摂り過ぎにつながる可能性があります。また、嗜好品では体に必要な栄養素をとることが難しいため、食べる場合は栄養成分表示を参考に、「1日200kcalまで」を目安とし、食事は減らさないようにしましょう。

★アルコールや炭酸飲料などもとり過ぎには注意が必要です。

種類	ビール中瓶 1本	日本酒 1合	焼酎(25℃)コップ 1杯	ワイン グラス 2杯
適量	500ml	180ml	110ml	200ml



★スーパーやコンビニなどで購入する場合は、フルーツやナッツ、乳製品がおすすめ。

- 【クッキー】 150kcal/3枚 【アイスクリーム】 210kcal/個 【りんご】 50kcal/0.5個 【ヨーグルト】 90kcal/個 【ナッツ】 100kcal/10個



※エネルギーだけを見るのではなく、同じエネルギーでも内容の中身を意識することが大切です。間食は特に、糖質・脂質が多い傾向のものが多いため、同じ糖質や脂質の量があっても、一緒にミネラルやビタミンも同時に摂取できるものがおすすめです。

ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどのお役立ち情報も！

白井市健康課 (047-497-3494)