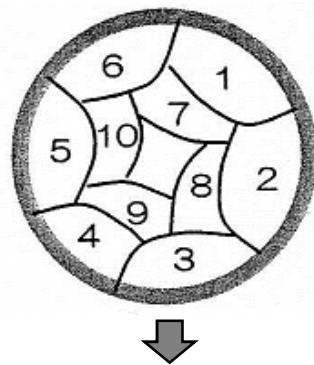




あなたの食生活をチェックしてみましょう

- ① () スポーツドリンクやジュースをよく飲む
- ② () チョコレートやアイスなどをよく食べる
- ③ () ファストフードをよく食べる
- ④ () 揚げ物をよく食べる
- ⑤ () スナック菓子をよく食べる
- ⑥ () しょうゆやソースをたくさんかける
- ⑦ () カップめん(インスタントめん)をよく食べる
- ⑧ () 食べ物の好ききらいが多い
- ⑨ () 朝食を食べないことが多い
- ⑩ () 外で遊ぶより室内で過ごすことが多い
- ⑪ () 夜、寝る時間が遅い

チェックしたら、○の数を
数えましょう。()個
1から順に自分の○の数だけ
ぬりつぶしてみましょう



この図は血管の断面をイメージしたものです。ぬりつぶした数が多い人ほど今の食生活を続けていると将来、生活習慣病になるリスクが高くなります。今のうちに自分の食習慣を見直してみませんか。

生活習慣病を予防する「食事」のポイント

① 適正量

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・食べすぎや過度なダイエットをしない
- ・運動量に見合ったエネルギーをとる
- ・主食はしっかり食べる
- ・ファストフードなどの糖分、塩分、油脂の多い食べ物はほどほどに
- ・間食の内容、量、食べる時間帯を決めておく
- ・袋に載っている栄養成分表示等をチェックする



② バランス

- ・主食、主菜、副菜の組合せ
- ・不足しがちな食品を意識してとる、合言葉は「まごはやしん」

ま(大豆や豆腐、納豆などの豆類)、ご(ごまなどの種実類)、は(わかめなどの海藻類)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも類)



③ 味付け

- ・しょうゆやソースなどは直接かけない
- ・調味料を食卓に置かない
- ・ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない

減塩のための工夫を

味が単調にならない献立

- ・白飯のおかずとなる1品と、箸休めとなるような減塩料理の組合せにする

素材のうまみを生かす

- ・旬の食材を使う
- ・野菜やきのこ類のうまみを引き出す(きのこ類は弱火でじっくり煮込んでうまみを引き出す)
- ・だしをきかせて調味料を抑える

素材の特徴を生かす

- ・発酵食品、油脂類、乳製品、香辛料、酢、かんきつ類、片栗粉を活用し料理に酸味や香り、コク、風味、とろみをつける

調理法を生かす

- ・味を染み込ませたい野菜は繊維を分断して切る
- ・味のつきにくい野菜をあえ物に使うときは、下味をつけてからあえる
- ・揚げ物の衣に味をつければ、ソースが不要になる

脂質を取り過ぎない工夫

調理方法を選ぶ

- ・ゆでる<網焼き、蒸す<煮る<炒める<揚げる この順に油の摂取量が多くなる

揚げ物の吸油量を抑える

- ・素揚げ<唐揚げ<天ぷら<フライ

(例:鶏肉の吸油率 素揚げ 5%、唐揚げ 8%、天ぷら 15%)

- ・食材を大きめにカットする(じゃがいもの素揚げなら「薄切り」より「くし型」に)

- ・切ってから揚げるよりも、揚げてから切る

- ・粉をよくはらってから揚げる ・パン粉は乾燥、細目を選ぶ

見えない油のとりすぎに注意

- ・ファストフード(ハンバーガーやフライドポテト)を食べる回数を減らす
- ・パンの種類を選ぶ(ハード系<食パン<バターロール<菓子パンの順に油が多くなる)

