

食生活を見直そう

「朝ごはん」
を食べよう

「野菜」 減らそう
を増やそう **「脂肪」と「食塩」**



歪みは食生活から











ポイント
1

「朝ごはん」で集中カアップ!

肥満・やせの解消

「朝ごはん」を食べていない人は...

- まずは手軽な牛乳  や果物  などから。少しでもとるようにしましょう。
- 朝食簡単メニュー


	+		=		粉末スープ	牛乳	カップスープ
	+		=		ミックスベジタブル	卵	卵とじ
- 朝の食欲を出すために夜食はできるだけひかえましょう。

ポイント
2

「野菜」は生活習慣病予防の決め手!

1日350gを

「野菜」をあまりとらない人は...




- 毎日「たっぷりの野菜」  と「適量の果物」  を欠かさずとりましょう。
 なら 大1/2個
 なら 中2個
- 1食で野菜を必要量とるのは難しい。毎食食べるのがコツ!
- 外食は野菜の多いメニューを選びましょう。
- 生野菜だけでなく煮物や和えものも食べましょう。
 かさが減ってたくさん食べられます。



意識して減らしたい「脂肪」と「食塩」

心臓病や脳卒中予防に

脂っこい味を好む人は...

- 動物性  植物性  魚由来  の脂肪をバランスよく、1日に必要なエネルギーの20～25%にしましょう。
- 油を使ったメニューは1日2皿までに。酢の物や煮物をセットして!
- スナック菓子や洋菓子など間食にも注意を!



濃い味つけを好む人は...

- 塩辛い食品をひかえて旬の食材を使ったうす味料理に。
- めん類の汁は全部飲まないようにしましょう。
- 味のついているおかずには、しょうゆやソース、塩をかけないように心がけましょう。

食塩は1日10g未満に



一人での食事が多い人は…

家族や友人と一緒に
楽しく食事することを心がけましょう。

思春期の女性は…

無理なダイエットはやめましょう。

外食が多い人は…

★栄養成分表示を見て食品やメニューを選びましょう。

★「野菜、カルシウム、鉄分たっぷり」「エネルギー、脂質、塩分ひかえめ」等のステッカーのついたヘルシーメニューを選びましょう。



▼栄養成分表示

主なメニューの栄養成分の一覧			
メニュー	エネルギー ●100kcal	脂質 ●10%	食塩 ●1%
○○○○○	●●●●●	●	●●●●●
○○○○○	●●●●●●●	●●	●●●

▼ステッカー



府民の皆さんの健康づくりをお手伝い

「うちのお店も健康づくり応援団」

飲食関係団体・行政・企業等で組織する大阪ヘルシー外食推進協議会では、府内の飲食店やスーパーマーケット、コンビニエンスストア等に対してメニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、たばこ対策等も含めた多様な健康づくりを推進する「うちのお店も健康づくり応援団」事業に取り組んでいます。協力店の目印は右のステッカーです。



発行：健康保険組合連合会大阪連合会

作成：大阪府 健康福祉部地域保健福祉室地域保健課 平成14年3月発行
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目/TEL 06 (6941) 0351