

ヘルシー食生活

いまのままで...
大丈夫???



外食は

- 単品より定食の方がおすすめ
- 野菜たっぷりメニューを
- 油脂をひかえたメニューを
- しょうゆやソースはかけ過ぎない

ポイント1

いろいろ食べて健康づくり

いろいろ組み合わせて

朝昼夕3食バランスよくとりましょう。

副菜

野菜などを使った料理



主食と主菜に不足する
ビタミン・ミネラルの供給源。

野菜は1日350g!

緑黄色野菜120g以上
その他の野菜230g

●海草・きのこも食物繊維たっぷり!



こんぶ わかめ ひじき えのき しめじ しいたけ

主食

ごはん・パン・めん類などの穀類。



エネルギーの供給源。

主菜

魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理。毎食どれか1つを。



たんぱく質・脂質の供給源。

プラス



外食では不足気味!
牛乳・乳製品・果物も忘れずに。

魚を「ほとんど食べない」
男性は2人に1人。
豆腐は3人に1人。
(働くみなさんの食生活調査より)

牛乳・乳製品を「ほとんど食べない」
若い男性は2人に1人。

ポイント2

朝食をしっかり!

1日のスタートである朝食…毎日欠かさずにとることは、あなたの健康づくりにとても大切です。

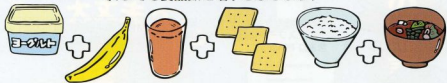
ステップアップでヘルシーな朝食を

〔まずは少しでも食べるようにしましょう〕



- 必ず1つは…できれば2つ以上!
- 前夜のおかずの残りも利用して

〔1つでも食品数を増やしましょう〕



ヨーグルト+バナナ

野菜ジュース+クラッカー

ご飯+実だくさんみそ汁

朝食・こんな工夫!

おしや



素材の缶詰を利用

みそ汁・スープ



実だくさんに!

いり卵



冷凍野菜も便利

ポイント3

清涼飲料水の糖分

350ml缶で
なんと砂糖が
ティースプーン
すりきり14杯も

私たち人気者!!



(参考: サンダー...11杯、コーラ...13杯、果実色飲料...14杯)

※微糖(甘さひかえめ)タイプの缶でも
ティースプーンに3~4杯の砂糖が
含まれています。

「1日2缶以上飲む」は3人に1人。
なんと20代男性は2人に1人。

(160キロカロリー)

ポイント4

同じエネルギーです

200キロカロリーです。

カップラーメン
1/2コ(42g)

缶チューハイ
1本(250ml)

ハンバーガー
3/4コ(72g)

ご飯中茶碗
軽<1杯(120g)

アイスクリーム
1コ(100g)

ビール中1本
(500ml)

