

# バランスのよい食事とれていきますか

健康推進課  
28-7124

## 食

食べることは、健康な体を維持するためにとっても大切なことです。健康で長生きするためには、痩せすぎも太りすぎもよくなく、適正な体重維持が将来的な生活習慣病予防につながります。

生活習慣病は「不規則な食事」「偏った食事」「食べすぎ」など食事に関係が深いです。上田市では、男性は「肥満」が多く、30代から増え始め、40〜60代は約3人に1人が「肥満」です。また女性は「痩せ」が多く、20〜40代は約5人に1人が「痩せ」です。

市では食育推進プロジェクトで食育を推進しています。日ごろからバランスのよい食生活を意識してみましよう。

## BMIを知っていますか？

BMIは18歳以上の体格の評価に用いられています。肥満は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。また、「痩せ」は栄養不良などを引き起こすことがあります。さらに、「子育て世代の女性の痩せ」は、妊娠すると早産や低出生体重児のリスクが上がります。次世代の健康に影響するといわれています。

## 自分の適正体重は？

BMIを適正体重としていて、統計的に最も病気になるくらい体重といわれています。ただ、年齢によって目標とするBMIは異なりますので、表を参考にしてみてください。

### 自分のBMIを計算してみましょう

※BMIはBody Mass Indexの略

$$\text{体重( )kg} \div \text{身長( )m} \div \text{身長( )m} = \text{BMI}$$

【例】160cm、60kgの人は、 $60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = \text{BMI} 23.4$

#### ●BMIの判定基準

BMI	18.5未満	18.5〜25未満	25以上
体格	痩せ	普通体重	肥満
年齢	18〜49歳	50〜64歳	65歳以上
目標とするBMI	18.5〜24.9	20.0〜24.9	21.5〜24.9

### BMI 25以上の方へ

野菜を先に食べることを心がけてみませんか？

野菜に含まれる食物繊維により糖質や脂質の吸収がゆるやかになります。野菜を先に食べることで満腹感も感じやすく、食べすぎ防止にもつながります。また、夕食が遅くなると脂肪になりやすいので、食べる時間にも注意が必要です。

### BMI 18.5〜25未満の方へ

今の食生活を続けてみましょう！

食べた結果が血液データにも反映されるので、年に一度は健診を受けて、血液状態も確認しましょう。

### BMI 18.5未満の方へ

卵や乳製品は毎日とっていますか？

卵や乳製品は、良質なたんぱく質やビタミンなども含み、栄養を完全に補う食品といわれています。1日の目安量は、卵1個、乳製品は牛乳なら200mlです。まずは、手軽にとれる食品を普段の食事にプラスしてみましょう。また、筋肉維持のため、主菜(たんぱく質)から先に食べることをおすすめします。

## 適正体重を維持するための食生活のポイント

1日3食のバランスよい食事を心がけましょう

### ごはん、パン、麺類などの「主食」

主に炭水化物が多いもので、体や脳を動かすエネルギー源になります。

冷凍野菜やカット野菜を利用すれば、手軽にプラスできます！

### 野菜や果物などの「副菜」

主にビタミンやミネラル、食物繊維の多いもので、体の調子を整えてくれます。

### 卵、肉、魚、乳製品などの「主菜」

主にたんぱく質や脂質の多いもので、私たちの体(血や筋肉など)をつくる材料になります。

#### 例えば・・・

### 具材たっぷりカレーライス

- 主菜…ごはん
- 主菜…肉
- 副菜…じゃがいも、人参、玉ねぎなど

- 3食の中で特に朝食を意識しましょう**  
朝食をとることで、体が目覚めた状態になり、活動を始める準備をします。また朝に日光を浴びることで、脳と体内時計が同時にリセットされるので生活リズムが整いやすく、健康の第一歩につながります。
- たんぱく質を**  
日本人は朝のたんぱく質の摂取が不足していることがわかっています。朝のたんぱく質の摂取は筋肉の維持や筋肉を増やしやすさという研究成果がでています。たんぱく質は1食当たり20g程度とってほしい栄養素です。筋肉が増えれば、基礎代謝が上がるだけでなく、肥満や生活習慣病予防につながります。また年齢を重ねると、筋肉が低下傾向になるため、フレイル予防の観点からも、朝のたんぱく質の摂取を意識することが大切です。

### 食品に含まれるたんぱく質の量

<b>生鮭</b> (1/2切れ 50g) 約11g	<b>ウインナー</b> (2本 約40g) 約5g	<b>ロースハム</b> (2枚 約40g) 約7g
<b>卵</b> (Mサイズ 1個) 約6g	<b>豆腐</b> (1/3丁 100g) 約7g	<b>納豆</b> (1パック) 約7g
<b>牛乳</b> (コップ1杯 200ml) 約7g	<b>ヨーグルト</b> (100g) 約4g	<b>プロセスチーズ</b> (1個 18g) 約4g
<b>豆乳</b> (コップ1杯 200ml) 約7g	<b>ごはん</b> (1杯 150g) 約4g	<b>6枚切り食パン</b> (1枚) 約5g

ごはんやパンからもたんぱく質がとれます。

## 朝食の例

ごはんの場合は魚・納豆・貝だくさん味噌汁、パンの場合は卵・ハム・ヨーグルト・野菜スープにすると、約20gのたんぱく質がとれます。まずは今の食事を振り返り、調理をしなくても、手軽な食品を1品足すことから始めてみましょう。

### ごはんの場合



### パンの場合



## 簡単レシピ

### ブロッコリーと卵のサラダ

#### 材 料 (2人分)

- ブロッコリー……………100g
- 卵……………1個
- ツナ缶(オイル漬け)…1/2缶
- ポン酢しょうゆ……………小さじ2
- 白ごま……………小さじ1

#### 作り方

- 1 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。卵はゆで卵にして、皮をむき4等分にする。
- 2 ツナ缶(油ごと)にポン酢とごまを入れる。
- 3 ブロッコリーと2を混ぜて、卵をのせる。

- エネルギー 238kcal
- たんぱく質 19.1g
- 食塩相当量 1.3g
- 食物繊維 5.4g
- ビタミンA 183μg
- ビタミンC 140mg