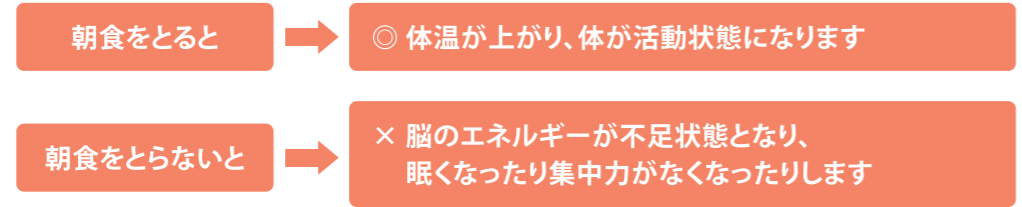


1 一日の食事のリズムから健やかな生活リズムを!

起床 朝	体内時計をリセット
日中	しっかり活動!
夕	メリハリが大切!
夜 就寝	脳とカラダの興奮をさげる!

朝食でいきいきした一日を始めましょう

個々人のライフスタイルの多様化などにもない、朝食の欠食の増加がみられます。朝食を欠食する人では夕食時刻が不規則で、夕食後の間食も多くみられるなど、1日全体の食生活のリズムの乱れがみられます。



《忙しい朝でも簡単朝ごはん》

- 具たくさん味噌汁やスープ(前日から準備OK)
- トマトなど切るだけで食べられる野菜や果物
- 前日にゆでておく便利なゆで卵や前日の残り物 など

(参考資料)睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究

2 お昼ごはんを賢く選ぼう!

とんかつ弁当
864kcal
コーラ350ml
157kcal

改善ポイント1

コーラをお茶にかえてみよう。 → 157kcalダウン

改善ポイント2

サラダや煮物、野菜スープを追加してみよう。
コンビニでも野菜たっぷりのサラダやスープが売られています。
どうしても場合、野菜ジュースで野菜を補って。

僕は、お昼は
コンビニで買うことが多いよ。



新入社員



野菜足りなくない?
砂糖と油とりすぎて
いない?

20~30代前半女性

毎食1品野菜を加えましょう

野菜をたくさん食べると

- ① 少量でも満腹感を得られ、食べ過ぎを防げます。
- ② 野菜の食物繊維が血糖値の上昇を抑えます。
- ③ 野菜に含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促します。

目標: 1日350g以上

こんな表示を見たことはありませんか?

外食やお惣菜、加工食品などに表示があります。目安を知るのに役立ちますよ。

栄養成分表示 1袋(50g)あたり	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	12.1g
炭水化物	33.2g
ナトリウム	200mg

・100gや100ml、1食分、1袋分など一定の単位あたりの含有量が表示されています。
・栄養成分表示を見るときは、書かれている数値が食品何gあたりなのか、1食あたりなのかなどに注意しましょう。

・熱量(エネルギー)からナトリウムまでの5項目は必ず表示されています。これらに加え、他の成分の量が書かれていることもあります。
※ナトリウム(mg)から塩分(g)に換算するには0.002544をかけます。

私は、
メタボが気になって、
ヘルシーランチを
選ぶようにしている
のだけど...



40代前半男性



健康管理のために、ヘルシーランチや栄養バランスのとりにやすい定食メニューを選ぶといいね。

- 主食: エネルギー源なので、減らしすぎないで。
- 主菜: メインとなるおかず。肉に偏らず魚や大豆製品も食べましょう。
- 副菜: 野菜料理。1日に350gを目標に食べましょう。
- 汁物: 塩分に気を付けて。野菜たっぷりの汁物を選びましょう。
- * 果物や乳製品をプラスするとさらにバランスアップ

昼食1食あたりのめやす650~700kcal

社員の食事を通じて健康管理に取り組んでおられる企業もあります。社員食堂を上手に活用して昼食を健康管理に役立てましょう。

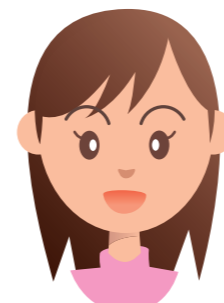


協力: 岐阜車体工業株式会社社員食堂
Sha-shock スマイル

社員食堂の昼食のメニューの中には、ヘルシーなセットメニューがあります。ハーフサイズの丼や麺とアラカルトのサラダやお浸しなどと組み合わせることもできます。
精算時に、自分が選んだ食事の栄養価がわかるようになっています。



私は、太らないように、
食べる量を気にしているわ。
自分でお弁当を作る時は、
どうしたらいいのかしら。



20~30代前半女性

弁当を作るときや家で食べるときは、6つのポイントに照らし合わせてみましょう

- ① 自分に合った容量(ml)の弁当箱を選ぼう!
自分の摂るエネルギーが700kcalならば700mlの弁当箱
- ② すき間ができないようにしっかり詰めよう!
- ③ 主食: 主菜: 副菜=3:1:2の表面積比にしよう!
- ④ 同じ調理法にしない!
→ 揚げ物や炒め物など油を使った料理が重ならない
- ⑤ 味付けは薄味を心がけよう!
- ⑥ 彩りを豊かにしよう!
→ 赤、黄、緑、茶、黒色などの「おいしそう」と感じる色を取り入れる

(参考: 3・2・1弁当箱ダイエット法 足立己幸 針谷順子)



バランスと適量が簡単に
わかるのよ!

