



## 健康的な食事とは？ ～心身の健康を支える栄養～



みなさんは「健康的な食事」と聞いて何を思い浮かべますか？

「〇〇は、健康によい」といった情報は、テレビや SNS でもよく目にするかと思います。

中には、根拠のない情報もある為、内容を鵜呑みにせずきちんと選び取る必要があります。多くの情報があふれる中で、忘れてはいけない食事療法の基本は、**自分にとって「適正なエネルギーを摂る」**ということです。

どれだけ身体によいものでも、食べ過ぎは、栄養の偏りや体重が増える要因になります。肥満は2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などにも関係し、逆に痩せすぎは骨粗鬆症や女性の月経異常、脳卒中、心筋梗塞、全ての死亡リスクに関連します。

自分に合った食事について考えながら、心身ともに健康で安定した生活を送っていきましょう！

### 自分にとって「ちょうどよい体重」に管理することができますか？

減量したいと思っても、なかなかうまくいかないとお悩みの方もいらっしゃるかと思います。体重が増える原因は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ること、つまり食べすぎです。余分なエネルギー摂取を控えることが減量への一番の近道です。

ちょうどよい体重かどうかの目安(BMI: 肥満指数)は、

**体重kg ÷ (身長m × 身長m)** で求められます。

ご自身の BMI はいかがでしょうか？ 実際に計算し、目標内にあるのか確かめてみましょう。

今の体重を基に  
ちょうどよい体重を目指して  
「何を、どれくらい食べるのか？」  
を一緒に考えていきましょう！



| 年齢    | 目標とする BMI |
|-------|-----------|
| 18～49 | 18.5～24.9 |
| 50～64 | 20.0～24.9 |
| 65～74 | 21.5～24.9 |
| 75 以上 | 21.5～24.9 |

### エネルギー摂取量を見直してみましょう

食生活の見直しとして、まず取り組みたいことは、余分な**間食をやめる(減らす)**ことです。

食べなくてもよいけれど、何気なく食べている食品はありませんか？

嗜好食品は糖質や脂質が多く、少量でも高エネルギーとなるものもあります。

摂取する食品の内容と量、頻度に注目してみましょう。

最近は食品の外箱や袋の裏に栄養成分表示があるものがほとんどです。

表示があるものをチェックして購入しましょう！

表示のない食品は、予め、どの位のエネルギーがあるのか目安を知っておくと安心です。

代表的なお菓子の栄養成分をまとめましたので、参考にしてみてください。



# お菓子の栄養成分

E:エネルギー C:炭水化物 F:脂質

桜餅 1個(45g)



E:106kcal C:23.7g F:0.1g

福蔵 1個(80g)



E:223kcal C:51.2g F:0.1g

串だんご みたらし 1本(66g)



E:121kcal C:28.2g F:0.2g

牛乳と卵のシュークリーム



E:177kcal C:13.9g F:11.8g

森永の焼きプリン 1個(140g)



E:198kcal C:25.1g F:7.9g

オールドファッション



E:281kcal C:28.0g F:17.0g

つぶあんぱん



E:246kcal C:46.5g F:3.9g

ジャンボむしケーキ フレーン



E:437kcal C:57.5g F:20.1g

コッペパン つぶあん&マーガリン



E:448kcal C:64.0g F:17.0g

チョコレート効果 カカオ72% 1枚(5g)



E:28kcal C:2.2g F:2.0g

カントリーマアム 1枚(10g)



E:48kcal C:6.4g F:2.3g

スーパーカップ 超バニラ 1個(200ml)



E:374kcal C:35.3g F:23.4g

柿の種 1袋(30g)



E:136kcal C:20.9g F:4.2g

ポテトチップス 1袋(60g)



E:336kcal C:32.4g F:21.6g

ロカボナッツ 1袋(30g)



E:211kcal C:3.5g F:20.1g

## 感情と食行動

「食べてストレス発散！」「お腹はいっぱいだけど何か食べたい」といったように感情に任せて食べてしまう、そんな経験はありませんか？



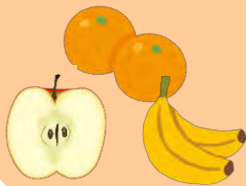
ストレスがかかると、体内のストレスホルモンである「コルチゾール」が分泌され、食欲が増加します。こうした感情に任せた食事は、つい高エネルギーの物を口にしやすい、繰り返すことで肥満に繋がりがやすくなります。

心と身体の健康を維持する為にも、なるべくストレスを抱え込まないようにしたいものですね。食欲のない日が続いたり、反対に食事だけでは満足できずに食べ過ぎてしまう時は、心のサインかもしれません。自分の感情にふたをせず、ストレスの要因になっていることを書き出してみたりして、感情と上手に向き合しましょう。

丁寧に自分自身と向き合うことは、必要なものを必要な量食べることにつながります！

心身を整えるためにも  
栄養バランスがよい食事が大切です

### 果物



### 主食



### 乳製品



### 主菜



### 副菜



1日3食 穏やかな雰囲気 で 栄養バランスを整えて 食べましょう◎

ホルモン生成を補助しコルチゾールを分泌する際に副腎の働きを助ける**ビタミン**、  
脳神経の興奮を抑える**ミネラル**、脳神経伝達物質の原料である**アミノ酸**も  
摂取することができます。

