

かがわまんできん食生活指針

～巣立つ世代の食生活指針(15～24歳)～

課題：自らの健康に関心と責任を！

1. 1日の活力源、朝ごはんをしっかり食べよう

●1日の始まりは朝ごはんから 朝ごはんは脳へのエネルギー源

朝ごはんを食べないと…

- ◇十分に体温が上がらず、空腹感があったり、疲れやすくなる。
- ◇十分に血糖値が上がらないので、集中力を欠き学力や仕事の低下を招く。
- ◇イライラしたり、頭痛などの不定愁訴がある。
- ◇間食が増えたり、「どか食い」につながりかえってカロリーオーバーになる。



●食事のリズムを大切に



2. 野菜たっぷり、バランスのとれた食事で美と健康づくり

●お弁当箱の表面積を6等分して、「主食3:主菜1:副菜2」に詰めよう

主食3:主菜1:副菜2の表面積比でお弁当を詰めれば、お弁当箱の容積とエネルギー量がほぼ同じになります。例えば、お弁当箱の容積が600mlならエネルギーは約600kcal。

ご飯、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理。



肉、魚、卵、大豆などを主材料とする料理。

野菜、きのこ、芋、海藻などを主材料とする料理。

お弁当箱の詰め方のポイント

- ①お弁当箱の容積を把握する。
- ②すき間なく、主食3:主菜1:副菜2の割合に詰める。
- ③調理法の重なりがない。同じ味付けの料理がない。

(資料:高知大学 計数研究室)

●野菜と海藻でミネラル・食物繊維をたっぷり

1日にとりたい野菜の量は**350g**です。



野菜料理を1日5皿程度食べよう

両手いっぱいが目分量です。

●しっかりとろう!カルシウム

骨量の増える思春期に十分なカルシウムをとり、骨粗しょう症を予防しよう。

年齢	男性	女性
15～17歳	850	650
18～29歳	650	600

カルシウム摂取量の目標量(mg/日)
(日本人の食事摂取基準2005年版)



牛乳 コップ1杯(220mg) 豆腐 1/4丁(120mg)
カルシウム摂取量の目安

●加工食品も食品表示をよく見て選び、ひと手間かけて健康づくり



3. 無理なダイエットは黄信号

●知っていますか？自分の適正体重と食事の量

無理なダイエットは、抵抗力が低下して病気にかかりやすくなるだけでなく、肌や髪の毛のつやがなくなったり、女性ホルモンのバランスが乱れたりします。

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

●1日に食べる目安は…

主食：ごはん、パン、うどん …… ごはん(中盛り)だったら4杯程度
 主菜：肉、魚、卵、大豆料理 …… 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
 副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理 …… 野菜料理5皿程度
 牛乳・乳製品 …… 牛乳だったら1本程度
 果物 …… みかんだったら2個程度



●エネルギーは上手にとって、しっかり消費



4. 大切にしよう 食の輪

●コミュニケーションづくりは食事の場から

1日の出来事を食事の場で語り合いませんか？
 会話がはずむ食卓は、充実した気分で食事を楽しむことができます。

●「いただきます」「ごちそうさま」と感謝しよう！

「いのち」をいただくことへの感謝、また作ってくれた人への感謝の気持ちを育もう。



家庭における食卓の意義(複数回答) (平成16年 国民健康・栄養調査(香川県))

●ふるさとの味、讃岐のよさを見直して



お問い合わせは

香川県健康福祉総務課

TEL:087-832-3273 FAX:087-806-0209

又はお近くの保健福祉事務所・保健所まで