



## カラダの調子はどんな感じですか？ 最近、どんな食事をしていますか？

充実した日々を過ごすための体力・気力は、食事が作り出してくれます。  
1) 自分に合ったエネルギー量とバランス 2) 貧血 3) 朝食  
4) 飲み物 について皆さんにお伝えします。

### 1) 自分に合ったエネルギー量がお弁当箱でわかるんです！

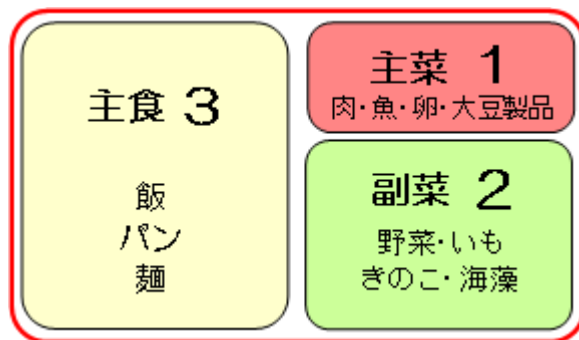
お弁当箱の底を見たことはありますか？ 容量 (ml) が表示されています。  
図のように、主食：主菜：副菜を3：1：2の割合でご飯やおかずを詰めると、容量と同じ数値のエネルギー量(カロリー)になります。

		一日に必要なエネルギー量（日常的に運動をしない人～運動をする人）	1食のめやす量	弁当箱のサイズ
男性	18～49 歳	2,300～3,050 kcal	770～1,020 kcal	770～1,020 ml
	50～64 歳	2,200～2,950 kcal	730～980 kcal	730～980 ml
	65～74 歳	2,050～2,750 kcal	680～920 kcal	680～920 ml
	75 歳以上	1,800～2,100 kcal	600～700 kcal	600～700 ml
女性	18～29 歳	1,700～2,300 kcal	570～770 kcal	570～770 ml
	30～49 歳	1,750～2,350 kcal	580～780 kcal	580～780 ml
	50～64 歳	1,650～2,250 kcal	550～750 kcal	550～750 ml
	65～74 歳	1,550～2,100 kcal	520～700 kcal	520～700 ml
	75 歳以上	1,400～1,650 kcal	470～550 kcal	470～550 ml

日本人の食事摂取基準 2020 年版

#### ◆自分に合った容量 (ml) のお弁当箱を選び

『主食：主菜：副菜を3：1：2』の割合で、きっちり詰め、油を多く使った料理を1品までにすると、自分に合った量で栄養バランスの良いお弁当になります。ランチメニューやコンビニでお弁当を選ぶときも、このバランスと量を意識すれば、健康が維持できる食習慣で過ごせます。



### 2) 貧血



一番貧血になりやすいのは、ダイエットや欠食です。鉄は様々な食品に少しずつ含まれています。一日3食食べて、今の若さを保ちましょう。

### 3) 朝食 カラダと脳が目覚まし

もし朝食を食べなければカラダはどうなる？

- \* エネルギー源が足りない
- ↓
- \* カラダは仕方なく大切な筋肉や脂肪を使いエネルギーを補充する
- ↓
- \* 筋肉量が減少し、基礎代謝量が減少する
- ↓
- \* 太りやすいカラダになる

残念…




朝食を食べると消化吸収され、栄養素が体中を巡り、脳もカラダも目覚め、活動しやすくなります。

## 4) 飲み物

### ◆一日に必要な水分

安静時で 1.2~1.5ℓ 程度必要です。

(1450ml の例)

食事の時 150cc×3杯 

日中 200cc×5杯 

運動時には、さらに必要になります。

十分にとれていますか？

のどの渇きは「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を取ることが大切です。

### ◆甘いものの飲みすぎは要注意

食事の時やスポーツの後、どんな飲み物を選んでますか？糖が多く含まれるものをたくさん飲むと 肥満の原因になります。

### ◆毎日 1 本飲んだ場合の体重増加

例えば、1本(500ml, 200kcal)を、毎日1年間飲み続けると・・・

$200 \text{ kcal} \times 365 \text{ 日} = 730,000 \text{ kcal}$

10.4kg の体重が増える計算になります。

(7,000kcal=1kg 体脂肪と換算)

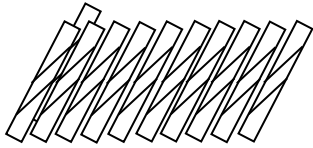
勉強同様、継続は力(体脂肪)なのです。

～飲み物に含まれている糖分量を砂糖スティック(1本3g)で表示しました～

飲みすぎに注意してください。

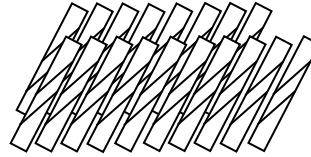
スポーツ飲料 500ml

(砂糖スティック 11 本分)



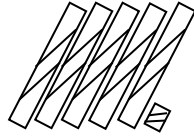
炭酸飲料 500ml

(砂糖スティック 18 本分)



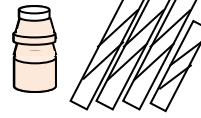
炭酸の刺激は甘さを感じにくくさせます。さらに、冷たいと甘さをあまり感じません。

ミルクティー 500ml (砂糖スティック 5.1 本分)



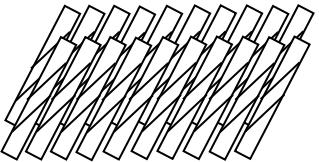
乳酸飲料 65ml

(砂糖スティック 3.8 本分)



100%ジュース 500ml

(砂糖スティック 20 本分)



野菜ジュース果汁入り 200ml

(砂糖スティック 10.5 本分)



果汁を含み糖が多いものもあります。野菜の摂取をジュースに頼らず、食事で摂れなかった分を補う程度に飲むことがおすすめです。

## こころの体温計 を試してみませんか？



携帯電話やパソコンから、気軽にご自身のこころの状態や、ストレス度などがチェックできます。これは、自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。市では、心の健康相談を 実施しています。気軽にご利用ください。パソコンはこちらからご利用ください⇒<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/>

携帯電話やスマホは、こちらからご利用ください



『クックパッド』に「国分寺市の公式キッチン」を開設しました。栄養士作成のレシピを順次掲載しています。どうぞご覧ください。

【お問い合わせ先】 国分寺市健康部健康推進課  
国分寺市泉町2-3-8 いずみプラザ1階 ☎042(321)1801

ゆっくり  
よく噛もう



国分寺市  
噛ミング 30(サマル)  
食育推進キャラクター カメ(噛め)ちゃん