



## 体調はいかがですか？ 最近、どのよう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) バランスよく食べましょう
  - 2) 貧血
  - 3) 朝食
  - 4) おやつを選び方と飲み物
- について皆さんにお伝えします。

### 1) バランスよく食べましょう。

～自分の体に合ったエネルギー量（カロリー）とバランスがお弁当箱でわかります～

お弁当箱の底（裏）を見たことはありますか？容量が示されています。自分の体に合ったお弁当箱を選び、右図のようにご飯やおかずを詰めると、お弁当の容量と同じ数値のエネルギー量（カロリー）となり、栄養バランスの良いお弁当になります。

\*コンビニのお弁当などを選ぶ時も、このバランスと量を意識しましょう。

\*このほかに牛乳・乳製品、果物も加えるとよいです。

\*水分は、意識的にとることが大切です。



### 👉 一日のエネルギー量（カロリー）を確認しましょう（kcal/日）

		身体活動レベル（低い～高い）		1食のめやす量		お弁当箱の容量	
男性	12～14 歳	2,300	～ 2,900 kcal	770	～ 970 kcal	770	～ 970 ml
	15～17 歳	2,500	～ 3,150 kcal	830	～ 1,050 kcal	830	～ 1,050 ml
	18～29 歳	2,250	～ 3,000 kcal	750	～ 1,000 kcal	750	～ 1,000 ml
	30～49 歳	2,350	～ 3,150 kcal	780	～ 1,050 kcal	780	～ 1,050 ml
	50～64 歳	2,250	～ 3,000 kcal	750	～ 1,000 kcal	750	～ 1,000 ml
	65～74 歳	2,100	～ 2,650 kcal	700	～ 830 kcal	700	～ 830 ml
	75 歳以上	1,850	～ 2,250 kcal	620	～ 750 kcal	620	～ 750 ml
女性	12～14 歳	2,150	～ 2,700 kcal	720	～ 900 kcal	720	～ 900 ml
	15～17 歳	2,050	～ 2,550 kcal	680	～ 850 kcal	680	～ 850 ml
	18～29 歳	1,700	～ 2,250 kcal	570	～ 750 kcal	570	～ 750 ml
	30～49 歳	1,750	～ 2,350 kcal	580	～ 780 kcal	580	～ 780 ml
	50～64 歳	1,700	～ 2,250 kcal	570	～ 750 kcal	570	～ 750 ml
	65～74 歳	1,650	～ 2,050 kcal	550	～ 680 kcal	550	～ 680 ml
	75 歳以上	1,450	～ 1,750 kcal	480	～ 580 kcal	480	～ 580 ml

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025 版）参考表 推定エネルギー必要量(kcal/日)」

### 2) 「貧血 だるい・疲れやすい・爪の変形など気になることはありませんか」

これらの自覚症状は、鉄欠乏、それに伴う貧血や偏った食事、無理なダイエットの繰り返しによる「やせ」等で起こるといわれています。20～30 歳代の女性では、体格指数（BMI）が 18.5 未満の「やせ」のかたの割合が 20.2%（令和 5 年国民健康・栄養調査）となっています。健康維持に必要な栄養素の不足を招かないよう、赤身の肉や魚、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べ、鉄以外の栄養素もバランスよくとることが、貧血の予防や将来の健康につながります。



（出典：厚生労働省健康日本 21 アクション支援システム＞生活習慣病などの情報）＞「栄養・食生活」

### 3) 朝食 を食べていますか？

朝食を食べないと、体温が上がらず、脳も体もエネルギーが不足します。朝食からブドウ糖が得られると、午前中の活動準備も十分になり、勉強や仕事の集中がしやすくなります。朝食の習慣がないかたは、ブドウ糖を多く含む食材（おむすびやバナナなど）から始めてみませんか。それが一日の活動スイッチになります。



(出典：農林水産省＞食育の推進＞子どもの食育)

#### かんたん！ 朝食レシピ

##### 【カット野菜をアレンジ】

小袋ドレッシングと混ぜて、野菜サラダに。

##### 【冷凍野菜を使ったアレンジ】

ブロッコリー、かぼちゃ、ミックスベジタブル など



器に入れ、ラップをかけて電子レンジに数分かける。好みのドレッシングやマヨネーズで和える。ツナ缶やスライスチーズを添えると、たんぱく質も加わり、見た目も栄養素もお得です。

##### 【かんたん野菜レシピ】

もやしのナムル

もやしを洗い、耐熱器に入れ、ラップをして、電子レンジ強で1/2袋なら約1~2分。塩、ごま油、あればんにく（チューブ）と和える。



##### 【インスタント食品をアレンジ】

みそ汁：熱湯を注いだ後に、レタスをちぎってお椀に入れる。レタスと味噌の相性はなかなか良く、カップ麺やインスタントラーメンでもお試しください。

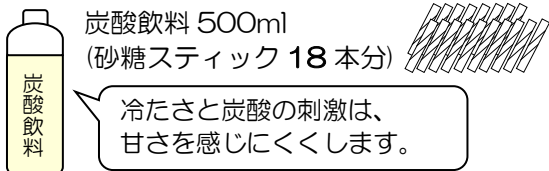


### 4) おやつ選び方と飲み物

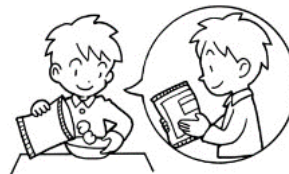
- ① スナック菓子は皿に取り分けると食べすぎ予防
- ② パッケージの栄養成分表示をチェック  
(エネルギーや食塩相当量)
- ③ 野菜や果物、乳製品も時には選ぶ。
- ④ 飲み物は、お茶や牛乳など、糖分の少ないものを選ぶ。

#### ◆飲み物に含まれている糖分を砂糖スティック(1本3g)で表示しました。

炭酸飲料 500ml  
(砂糖スティック 18 本分)



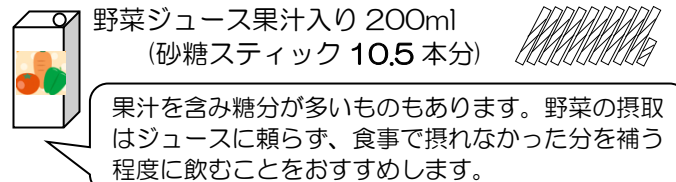
冷たさと炭酸の刺激は、甘さを感じにくくします。



スポーツ飲料 500ml  
(砂糖スティック 11 本分)



野菜ジュース果汁入り 200ml  
(砂糖スティック 10.5 本分)



果汁を含み糖分が多いものもあります。野菜の摂取はジュースに頼らず、食事で摂れなかった分を補う程度に飲むことをおすすめします。

### こころの体温計 を試してみませんか？



日々の生活の中で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。

- ・疲れている・食欲がない
- ・朝からすっきりしない・眠れない

こんなことを感じたら、「こころの体温計」で今のこころの状態を確認できます。



### 『クックパッド』

「国分寺市の公式キッチン」栄養士作成のレシピを順次掲載しています。



### 市報・HP『ヘルスアップ通信』

健診・検診案内  
講座・イベント案内等



### 【お問い合わせ】 国分寺市健康部健康課

国分寺市泉町2-2-18 国分寺市役所2階

☎042 (312) 8627