



カラダの調子・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。

* コンビにお弁当など選ぶ時も、このバランスと量を意識。

* このほかに牛乳・乳製品、果物も加わるとよいです。

* 水分は、意識的に摂ることが大切です。



👉 自分のエネルギー量（カロリー）を探してみましょう 「推定エネルギー必要量（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	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）」から

2) 「貧血は、鉄（ミネラル）の不足?!」

・立ちくらみ・肌荒れ・疲れやすい・頭痛・集中力低下・食欲不振・筋力低下
思いあたることはありますか？

様々な食品に少量含まれている鉄には、**肉や魚**に含まれるヘム鉄と、



野菜などに含まれる非ヘム鉄があります。両方一緒に食べると吸収が良くなり、さらにビタミン C（レモンや酢、ドレッシングやポン酢など）と食べると吸収がアップ！ バランスよく、毎日 3 食食べることは、貧血予防につながります。

（出典：厚生労働省 eヘルスネット＞栄養食生活＞鉄）

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。

【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。



【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。マヨネーズや好みのドレッシングで和える。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。

【インスタント食品をアレンジ】

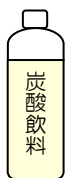
みそ汁：熱湯を注いだ後に、レタスをちぎってお椀に入れる。レタスと味噌の相性はなかなかです。カップ麺やラーメンでもお試しください！



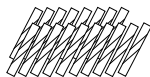
4) おやつ選び方と飲み物

◆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

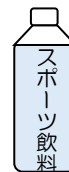
- ①スナック菓子は皿に取り分ける。
- ②パッケージの栄養成分表示をチェックする。
- ③野菜や果物、乳製品を進んで選ぶ。
- ④飲み物を飲むときは、お茶や牛乳など糖分量の少ないものを選ぶ。



炭酸飲料 500ml
（砂糖スティック 18 本分）



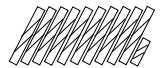
冷たさと炭酸の刺激は、甘さを感じにくくします。



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）



果汁を含み糖分量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？



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。
どうぞご覧ください。

国分寺市
福祉課 303号室
食育推進キャラクター

ゆっくり
よく噛もう



市報『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推進課

国分寺市泉町2-2-18 国分寺市役所2階

☎042 (312) 8627