



『食事を見直し生活を見直す』

～自分らしい食事との付き合い方を
一緒に考えましょう～

ホウエツ病院 管理栄養士

篠原さゆり 先生

6月23日、平成26年度第1回介護予防いきいきサポーター養成講座が開催されました。今回は、「食べること」をテーマに、食品の栄養素やバランスの良い食事のコツなどをご講演いただき、87名の方が参加されました。



野菜の摂取目安量は？

1日**350g**です。

生野菜なら

両手いっぱい



×3食分

ゆで菜なら

片手いっぱい



×3食分



バランスの良い食事って？

忙しい毎日の生活の中で、いつも同じようなものや、好きなものばかり食べていませんか？それぞれの食品がどの栄養素に分類されるのか把握して、摂りすぎのものは控え、足りないものは意識して摂るようにしましょう。

骨や筋肉を作る

タンパク質



牛乳・乳製品

卵



肉

魚

豆・大豆

エネルギー源となる

脂質



ベーコン



バター



ナッツ類

エネルギー源となる

炭水化物



芋類



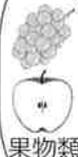
パン



麺類



ごはん



果物類

体の各機能を調節

ビタミン・ミネラル



野菜類



まとめ

必要なエネルギー量を守りながら、バランス良く食べるためのコツ!!

- ① 主食の量を決める
- ② おかずの量を決める
- ③ 最後に野菜をたっぷりと



適切な食事の量は？

- ① まずは自分の理想の体重を知ろう
身長(m) × 身長(m) × 22 = **理想体重**kg
- ② 次に自分に必要な1日のエネルギー量を知ろう
理想体重kg × **身体活動量**kcal
= **必要エネルギー量**kcal

-----身体活動量とは-----

(座り仕事など)	25~30kcal
(立ち仕事が多い職業)	30~35kcal
(力仕事が多い職業)	35~40kcal

自分の1日に必要なエネルギー量が分かれば、1食あたりどれくらいのカロリーを摂ればいいのか目安が立てやすいので、食べ過ぎや低栄養の防止にも役立ちます。



不足しがちな野菜類をたくさん食べる

秘伝のコツ!!

✓ **加熱**することでカサが減り、たくさん食べることができます。

✓ **生で**食べられる野菜を**常備**する。(トマトやキュウリなど)

✓ 野菜は**まとめて処理**するか、**カット野菜**や**冷凍野菜**を利用する。

✓ **みそ汁**や**スープ**などに**たっぷり**と野菜類を入れる。

✓ **皮むき器**や**スライサー**など**調理が簡単**に済む器具を利用。

✓ **外食**の時は、**単品**よりも**野菜の入った定食**を!