



食べすぎは生活習慣病の原因

適正な食事量をとろう！

生活習慣病にならないために、私達は何をどれくらい食べたらいいのでしょうか？
 日頃の量と比べてみましょう。

★成人の1日の食事量の目安★ (男女、年齢、活動量の違いは第4群：ご飯量で調整します)

	食品	重量	目安		役割・とりすぎ注意！
1群	牛乳	200ml	コップ1杯		【骨や肉をつくる】 食べすぎは高コレステロールや高 中性脂肪、痛風に注意。
	卵	1個	Mサイズ		
2群	魚	50g	鮭 1/2		
	肉	50g	豚薄切り2枚		
	大豆製品	110g	豆腐 1/4丁		
3群	緑黄色野菜	150g	人参・ホウレン草・ピーマンなど		【体の調子を整える】 食物繊維、ビタミンなどを多く含みます。 便秘や大腸がんの予防や糖・油の吸収を阻止します。 生活習慣病予防にはかかせません。
	淡色野菜	250g	白菜・玉ねぎなど		
	いも	100g	じゃが1個		
	きのこ	50g	えのき		
	海藻	50g	生わかめ		
	果物	みかん1個、りんご1/4個			
4群	ごはん	400g 個人差あり	茶碗3杯		【体や脳を動かすエネルギーや体温になる】 食べすぎは糖尿病や肥満に注意。糖は体の中で使われないと中性脂肪(脂肪)になります。そのため運動で消費することも大切。 塩分やアルコール、肥満は高血圧に注意。アルコールやジュース、お菓子類はここに分類。
	砂糖	20g	大さじ2		
	油	20g	大さじ2		
調味料	しょうゆ	大さじ1	塩 2.6g		
	みそ	大さじ2/3	塩 1.2g		
	食塩	小さじ1/2	塩 3g		

毎月21日は健康いさはや21の日

諫早市健康づくり推進協議会

中央部地域健康づくり推進委員会

基準量で作った1日の献立

朝食 ご飯 ほうれん草の卵とじ みそ汁(大根、玉ねぎ、わかめ) みかん



ご飯を除いたエネルギー量 193kcal

塩分量 2.3g

昼食 ごはん 豚肉・にんじん・じゃがいもの炒め物
ほうれん草のごまあえ りんご 牛乳

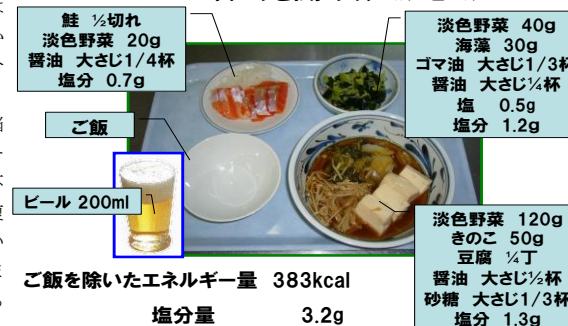


ご飯を除いたエネルギー量 435kcal

※ 塩分量 2.1g
嗜好品について

ビール250ml又はチョコレート3かけ程度を摂る場合はご飯量50g減。ただし、ご飯は脳や体のエネルギー源です。ご飯が不足すると強い空腹感によりドカ食いの原因になります。嗜好品を減らす努力をしましょう。

夕食 ご飯 豆腐ときのこの煮物 刺身(鮭) キャベツとわかめのナムル ビール



ご飯を除いたエネルギー量 383kcal

塩分量 3.2g

