

大人の食育



食は基本です

「食育」とは食べ方や栄養の知識だけでなく、食を通して生きる力を育むことを意味します。

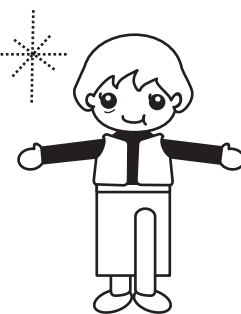
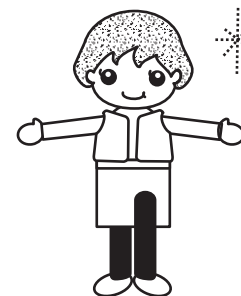
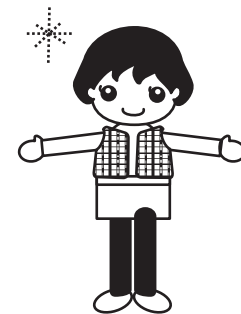
食べることは、生きるための基本的な営みです。毎日、口にする食べものが私達の体をつくり、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出しています。

つまり、生きる力を育むには「考えて食べる力」が必要です。

ライフスタイルや家族形態、社会環境が多様化している現代。食生活が乱れることも多く、毎日の「食」の大切さを忘れがちです。

いきいきと年を重ねるためには、心と体の健康管理が必須。食育は子どものためだけでなく、すべての人に必要なものです。

今からでも遅くはありません。日頃の食生活を少し見直してみませんか。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

食生活の乱れが 引き起こすこと



食べすぎ

食べすぎ・飲みすぎが原因で内臓脂肪が蓄積すると、肥満やメタボリックシンドロームなど、生活習慣病になる確率が高まる。

✓check

- 腹八分目で止められない
- 間食が多い

ダイエット

極端に食事の量を減らすなどの食事制限は、体に必要な栄養が摂れず、体調不良や貧血など、健康面に影響を及ぼす。間違ったダイエットは摂食障害(拒食症や過食症)の引き金になる。

✓check

- ごはんを抜くことがある
- 肉料理は食べない

糖質制限などのダイエット法もありますが、「ごはんは太る」というのは誤解です。

偏食

適量の食事を摂っていても栄養のバランスが偏っていると生活習慣病などの病気や、心身の不調を招きやすい。

✓check

- 食べものの好き嫌いが多い
- よく外食をする

少食

少食は「低栄養」を招きやすい。低栄養状態になると血管の壁がもろくなったり、病原体に対する抵抗力や体力が低下する。老化のスピードを早め、認知症の発症にも関わる。

✓check

- 少ししか食べられなくなった
- 食欲がわからない

高齢になると食欲が減り、栄養の吸収力も下がるため「低栄養」状態になりやすく、注意が必要です。

食の ヨウ バランスよく

食事の量とバランスは、年齢や活動量によって異なりますが、基本は「主食、主菜、副菜」を揃えることです。「もう1品」は汁物、果物、乳製品などがよいでしょう。日本の伝統的な食事の『一汁三菜』がわかりやすい組み合わせです。



中身が大事!

●「魚・肉・卵・大豆」の料理から3皿程度

●「野菜」料理を小鉢5皿程度

とんかつ
唐揚げ
煮魚・焼魚
卵焼き
豆腐
納豆など

主菜

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆

副菜

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻

おひたし
和え物
野菜サラダ
酢の物
きのこ炒め
など

ごはん
パン
うどん
ラーメン
パスタ
など

主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺

もう1品

- ・汁物
- ・乳製品
- ・果物

スープ
牛乳
ヨーグルト
チーズ
みかん
りんごなど

●「ごはん」なら中盛り4杯程度

●「牛乳」なら200ml
「みかん」なら2個程度

●は、1日に食べる目安量です。(摂取エネルギー2200kcalの場合)
※疾患などにより食事指導を受けている方は、その指示に従いましょう。



〇〇を摂ると〇〇に効く! というような民間療法を信じて、同じものを大量に食べ続けたり、サプリメントなどに頼りすぎないようにしましょう。

それぞれの働き

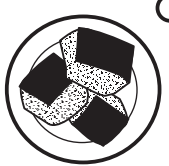
主菜



体をつくる【タンパク質】

★高齢になると不足しがち!!
傷の回復や皮膚の再生にも
タンパク質が必要です。

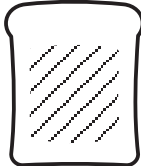
副菜



体の調子を整える

【ビタミン・ミネラル・食物繊維】
★病気を寄せつけない!!
他の栄養素の働きも助けます。

主食



体を動かす【糖質】

★毎日の活力のもと!!
脳の栄養源にもなります。

もう1品



補う 気持ちも満たします。

【ビタミン・ミネラル・食物繊維】
★歯や骨を丈夫にする!!(カルシウム)



水分補給を忘れないようにしましょう。
食事以外に、1日1200ml程度摂るのが理想です。
まとめて飲まず、こまめに摂取しましょう。

食の 食べ方のポイント

1日3回が基本

例えば1日2回しか食事を摂らないと、体は栄養不足と判断し、
かえって脂肪を蓄えようとするため、肥満や生活習慣病を
招きやすくなります。また、必要な栄養素も不足しがちです。
欠食やまとめ食いはやめましょう。

朝食は特に大事。
簡単なものでもOK!

手軽に食べやすいおにぎりや、牛乳・乳製品、
果物だけでも、毎朝食べる習慣をつける。

食べる順序を意識する

- ①最初に「野菜、きのこ、海藻」など食物繊維が多いもの
 - ②次に「肉、魚介類、大豆製品」などのタンパク質
 - ③最後に「ごはん、パン、麺」などの炭水化物
- の順番が、体に優しい食べ方です。



ベジタブル
ファーストね

こんな
効果が

野菜に含まれる食物繊維が、
炭水化物の分解をゆるやかに
して、糖の吸収を遅らせる。



先に野菜を食べていると、
血糖値の上昇が穏やかになる。

よく噛む

よく噛んで、ゆっくり食べると、さまざまな効果があります。

こんな
効果が

- 少ない量でも満腹感を得やすく、食欲が抑えられる。
- 血糖値の急上昇を抑える。
- 唾液が消化を助ける。
- 内臓脂肪の分解を促す。
- 脳を活性化させる。



1日に食べる量や内容は同じでも、食べ方によって
結果は変わることがあります。

食材選び

一年中出回っている食材もありますが、できるだけ“旬”の野菜や魚などを食べて自然の恵みを楽しみましょう。

その土地で生産された農産物を、その土地で消費する「地産地消」は、輸送距離が短く、新鮮で、環境にもよいなど多くのメリットがあります。何を選ぶのかは人それぞれですが、産地に関心を持つことも大切です。



旬の食材は
おいしくて
栄養価も高いよ

自炊力を高める

いろいろな調理法を知っていると、味や食感の違いを楽しめて毎日の食卓が豊かになります。料理のレパートリーを増やして食材を無駄なくおいしく味わいましょう。

野菜をたくさん摂るには「自炊」

外食ばかりの食生活では野菜が不足しがちです。自炊で料理を楽しみながら、いろいろな野菜を摂りましょう。

煮物や汁物など、火を通すとたくさん食べられます。また、煮込むと別の食材にも味がしみ込んで、うま味が増します。

スープやインスタント麺に野菜をたっぷり入れるだけの簡単な料理でも、栄養の不足を補うことができる。



「おいしいものを食べる」と「おいしく食べる」は似ているけれど、意味が違います。

健康の維持増進のために



わが国の「食生活指針」をご存知ですか？国民の健康問題と生活習慣の関わりや、食糧問題などを改善するための具体的な目標が、厚生労働省・農林水産省・文部科学省によって定められています。

毎日の食生活を見直すきっかけとして、実践してみましょう。

食事を楽しみましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

自分の食生活を見直してみよう。

健康づくりのための食生活指針より
(2000年 厚生省・農林水産省・文部省)