

バランスのとれた食事は、 健康で丈夫な体を作ります

管理栄養士や
歯科衛生士に
よる健康相談も
行っています。



☑食事チェック 次の4つのポイントで、ご自身の食生活を振り返るきっかけにしてみませんか？

Check !

☐ **1日3食食べている**

欠食はやせの原因だけでなく、肥満の原因になることも・・・朝ごはんから、3食食べる習慣をつけましょう！

～手軽に用意できる朝食例～



Check !

☐ **よく噛んで食べている**

唾液が分泌されて消化吸收を助け、お口の健康につながります。

～調理の工夫の紹介～

- ◆ 材料を大きく切る
- ◆ やわらかく煮すぎない
- ◆ かみごたえのある食材を選ぶ



Check !

**主食・主菜・副菜を
食べるようにしている**

主食



ごはん・パン・
麺類等

主菜



肉・魚・卵・豆類

副菜



野菜・きのこ類・
海藻類



手軽に調理で3つをそろえるヒント！



具沢山のみそ汁に、卵や豆腐、さば缶などを入れることで、**主菜 + 副菜**の1品に★

ご飯と鶏肉を一緒に炊飯すると、簡単にチキンライスになり、**主食 + 主菜**の完成です！



★腸内環境を整えることは、免疫力アップにもつながります。野菜・きのこ類・海藻類は積極的に・・・

Check !

☐ **間食の食べ過ぎに
注意している**

主食・主菜・副菜を基本とする食事に、間食は**1日の間食は200kcalを目安**にしましょう。

ビタミンがとれる果物もおすすめです。片手に乗る量が目安です。



～約200kcalの目安～

クリームパン 羊羹 1 切 プリン 1 個
1 個



★20歳以上の方へ
アルコール類も間食に含まれます

※健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう。

Let's Try !

☑体重チェック

最近、体重測定していますか？空いた時間を使って、体重を測定し、自分の身体をチェックしてみましょう。体重把握は健康管理のキホンです。

ステップ1 まずは、体重チェック！

自分の体重
kg

最近、飲みすぎ、
食べすぎで体重
が増えてしまった
かも・・・

半年間で体重が
2～3kg減ってし
まった・・・



ステップ2 BMIを計算してみましょう。

自分の体重
kg

÷

自分の身長
m

÷

自分の身長
m

=

あなたのBMI

(例) 体重50kg、身長150cmの場合 50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22.2

(小数点以下2桁を四捨五入)

ステップ3 あなたのBMIはどのゾーンに当てはまりますか？確認してみましょう。

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）

★やせ注意ゾーン

★目標体重ゾーン

★肥満ゾーン

自分の年齢
18-49歳
50-64歳
65歳以上
歳

18.5未満	18.5-24.9	25.0以上
20.0未満	20.0-24.9	
21.5未満	21.5-24.9	

低栄養の恐れあり。年をとるにつれて、「フレイル」※予備群になるリスク大。

最も病気にかかりにくい状態。

糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病リスク大。

甲府市からの食育・
栄養に関する情報
はこちらから▶



※「フレイル」とは

加齢とともに筋力や心身の活力や生活機能が低下していくことをいいます。

(問い合わせ先) 甲府市役所地域保健課…☎055-242-8301