

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

次の4つの Check! 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

唾液の分泌は、消化吸収を助けるだけでなく、お口の健康を保つことにもつながります。

～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!

食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べている

主食

体を動かすエネルギー源



ごはん・パン・
麺類 等

主菜

血液や筋肉のもと



肉・魚・卵・
大豆製品 等

副菜

食べたものを無駄なく、効率よくエネルギーに変え、体の機能をフルに動かす



野菜・きのこ類・
海藻類



目安量



1食に両手に
のる程度



1日に片手にのる程度
4つ分 ※厚さは手の
厚さが目安



1食に両手にいっぱい。
(温野菜なら両手1杯、
生野菜なら両手いっぱい)

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。量は、1日約200gが目安です。

～約200kcalの目安～

クリームパン 大福1個 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

1日の野菜目標量

350g (緑黄色野菜120g・その他の野菜230g)。
まずはプラス一皿から。



※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。

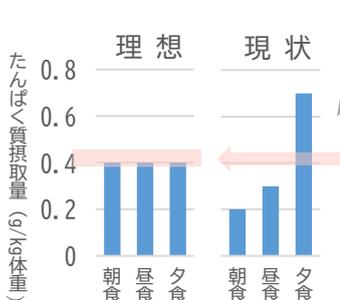
朝ごはんには大切な役割があります!

朝からたんぱく質とれていますか？

たんぱく質は骨や血液、皮膚、筋肉のもととなる大切な栄養素。

実は! 糖質や脂質と異なり、蓄えておける量はごくわずかです!

【たんぱく質摂取量の現状】



たんぱく質摂取量は朝、昼、夜、平均的にとることが理想です。しかし、現状は、夕食時に摂取が偏り、朝食、昼食、特に、**朝食**で不足する傾向にあります。

Moore et al. J Gerontol 2015, Paddon-Jones and Rasmussen Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009 より作図

たんぱく質摂取が不足すると筋肉の低下につながります。

健康づくりに欠かせない筋肉量を維持するために、朝食の栄養バランスを大切に!



「糖質+たんぱく質」を意識して、いろいろな食品をとりましょう!

糖質

- ・脳を目覚めさせる
- ・午前中のエネルギー源



たんぱく質

- ・体温をあげる
- ・筋肉をつくる
- ・食後の満腹感を高める



ビタミン・ミネラル



食べたものを無駄なく、効率よくエネルギーに変え、体の機能をフルに動かす働きがあります。

健康的な身体を作り
毎日を元気に楽しく!!

参照:「しっかり食べてきれいになるたんぱく質の作り置き&ラクは早おかず320」監修:藤田聡

朝食の役割

脳を目覚めさせる

筋肉量の減少を防ぐ

体温上昇

生活習慣病予防

肥満・便秘予防

体重

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、食べすぎて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 $50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22.2$
(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（2025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
歳

18-49歳

18.5未満

18.5-24.9

50-64歳

20.0未満

20.0-24.9

25.0以上

65歳以上

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。

※「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。

ポイント

簡単！栄養バランスの整え方



調理次第！
選び方次第！

たくさんの野菜とたんぱく質が含まれる食品を1品の料理に取り入れるだけで、栄養バランスが整えられます。単品でも選び方次第でバランスの良い食事に！！



具たっぷり汁もの



主菜

副菜

汁ものに、たくさんの野菜と卵や豆腐、豚肉などを入れてみる。

市販のインスタントスープに、カットわかめやとろろ昆布などを足してみる。

炊飯器1つで バランス料理

炊き込みごはん



主食

主菜

副菜

野菜やきのこ類、鮭や缶詰等を入れて炊飯するだけ！

野菜と鶏肉を加えて炊飯
→鶏五目ごはん！
冷凍食品のミックスベジタブルと鶏肉、ケチャップを入れて炊飯するだけ！
→彩りチキンライス！

単品メニューも
プラス1品でバランスよく！

ナポリタン
と野菜スープ



主食

主菜

副菜

副菜

Let's TRY!

エッグトースト

「包丁いらず！10分以内で出来上がり！？簡単朝食レシピ」

所要時間：約5~10分 難易度★☆☆☆☆

【材料】 1人分

・食パン 1枚
・卵 1個
・スライスチーズ 1枚
・カットキャベツ 30g
・マヨネーズ 少々

【作り方】

①食パンにスライスチーズをのせる。その上に、真ん中をあけるようにしてカットキャベツを敷く。
②①の真ん中に割った卵をのせる。マヨネーズをかけて、トースターで好みの卵の焼き加減になるまで焼く。

※パンがこげそうになったら、アルミホイルをかぶせるとこげにくくなります。

* ちりめんじゃこを卵の上にかけてたり、カットしたトマトをトッピングしてもおいしいです。

栄養価

エネルギー：379kcal たんぱく質：16.3g 脂質20.9g 炭水化物：30.2g 塩分相当量：1.7g

(問い合わせ先) 甲府市役所地域保健課…☎055-242-8301