

見直しポイントがわかる！
食事の基本を再チェック

丸井健康保険組合 健康促進センター
管理栄養士

必要な栄養素はきちんと摂れている？

食べるタイミングがわるいせいで、
身体のリズムが乱れている！？

日々のお疲れ、食べ方も関係あるかも・・・

今日の話題

これからも末永く、心身ともに元気に過ごせるよう、
食事の基本を再チェックしてみましょう！

1. バランスよく食べる
2. タイミングよく、3食食べる



こんな食べ方、していませんか？

- おにぎり、パンだけの食事
- 肉や魚は夕食に1回だけ
- 野菜食べるならサラダ
- お菓子やお酒のために食事を減らす



必要な栄養素はきちんと摂れている？

大人だって栄養は必要

栄養素の役割

①体を成長させる

②体を維持・強化する

私たちの体は一生、新陳代謝を繰り返し、
常につくりかえられている。



丈夫な家（体）に建て替えるには、
必要に応じた量の、よい材料（栄養）が必要

うつ病に関連すると考えられる栄養素

栄養素とその摂取状況		神経に関係する働き
糖質・脂質	エネルギー源の過剰摂取	認知機能の低下
脂肪酸	n-3系脂肪酸（EPA,DHA）の不足	神経伝達物質
アミノ酸	トリプトファンなど必須アミノ酸の不足	セロトニンのもととなる
ビタミン	ビタミンB1,B2, B6,B12,葉酸, ビタミンDの不足	糖質をエネルギーにする 手助け、細胞のつくりかえ
ミネラル	鉄,亜鉛,マグネシウムの不足	神経伝達物質、細胞のつくり かえ
食物繊維	食物繊維の不足	腸内環境をととのえる

功刀 浩 女性心身医学 VI.25, No.2, P79-82 (2020) を参考に作成

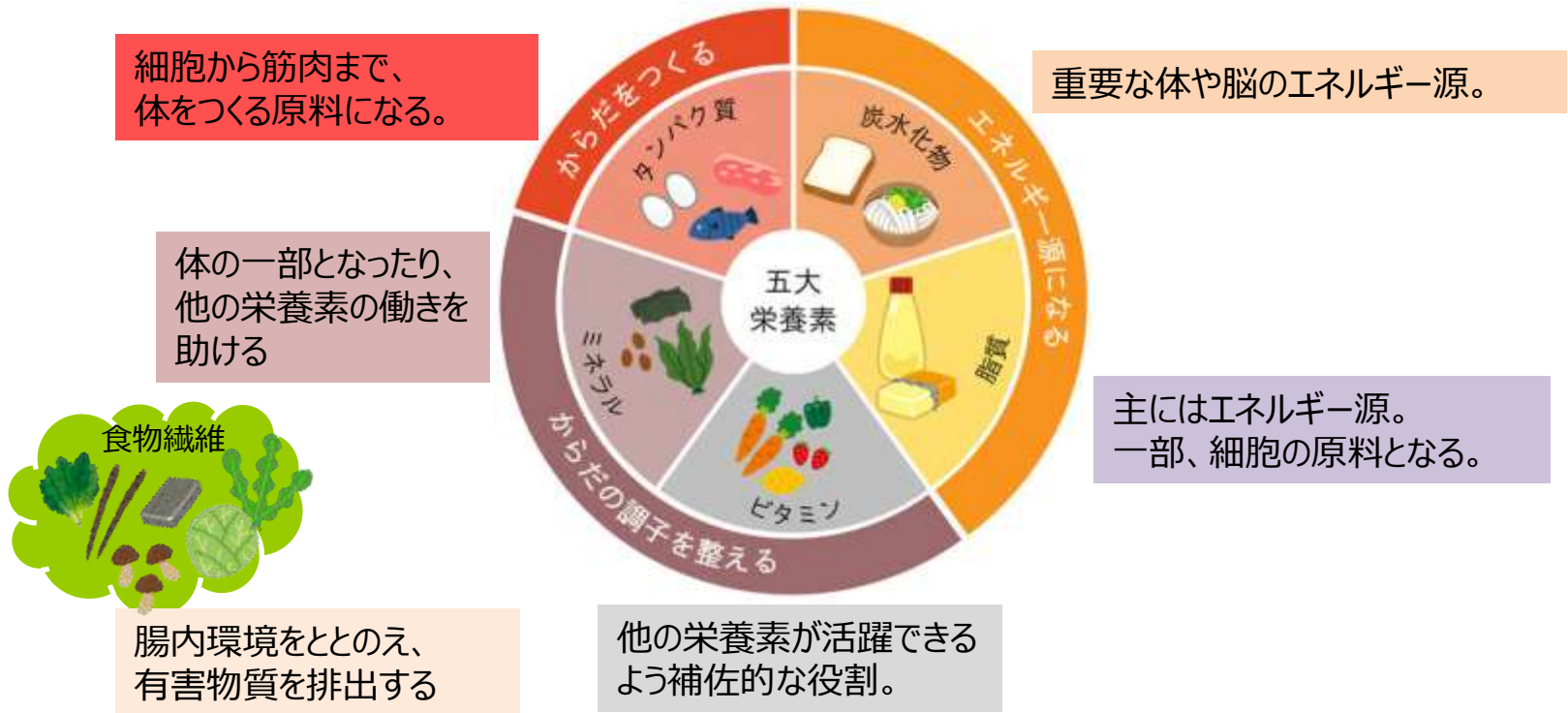
特別な食材を摂る必要はありません！



バランスよく栄養をとる

栄養素にはそれぞれの働きがあり、助け合うことで力を発揮できる
5大栄養素 + 食物繊維を過不足なくとることが大切

各栄養素の働き



バランスをととのえる2つのポイント

1. 定食スタイルの食事にととのえる
2. いろいろな食材を食べる



1. 定食スタイルに食事をととのえる

主食・主菜・副菜の揃った食事回数の多い人ほど
エネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの摂取量が多く、必要量を満たしている。

黒谷佳代ら 栄養学雑誌 Vol.76, No.4, 77~88, 2018



主食
ごはん・パン・麺
糖質・食物繊維・ビタミン

主菜
肉・魚・卵・大豆製品のおかず
たんぱく質・ビタミン・ミネラル・脂質

副菜
・野菜・海藻・きのこ類のおかず
・具だくさんの汁物
食物繊維・ビタミン・ミネラル

写真：Plenus米食文化研究所 定食ライブラリーHPより

1食あたりの目安

主食 ごはん・パン・麺類・・・どれか1品

《1食の目安》 ごはん150g くらい
(1合分ごはんの1/2合分。普通茶碗に普通盛1杯)

主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず・・・どれか1品

《1食の目安》 手のひら大のもの1品が目安。
肉なら80-100g (薄切り3-4枚)、魚なら切り身一切れ



副菜 野菜・海藻・きのこ類のおかず・・・2～3品

《1日の目標》 350g以上おかずの数で1日5品以上

野菜70gの目安



生野菜は
両手に乗る量



加熱した野菜は
片手に乗る量

× 1日5品以上

1/3は緑黄色野菜を

質問 1 : 定食スタイルの食事、どれくらい食べていますか？

主食（ごはん、パン、麺など）・

主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻 等使った小鉢・小皿の料理）

を3つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。



※弁当や総菜の組み合わせでも、主食・主菜・副菜の3つが揃っていればOKです。

この中から1つ 選んでください。

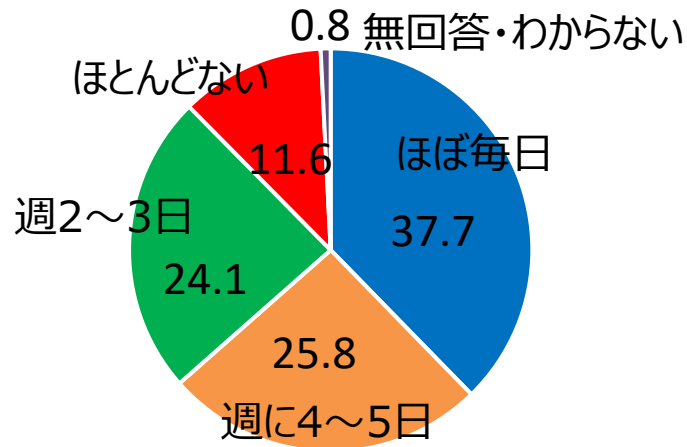
- 1 ほぼ毎日
- 2 週に4～5日
- 3 週に2～3日
- 4 ほとんどない
- 5 わからない

1以外を選んだ方

1日2回、定食スタイルの食事
に近づけていきましょう

定食スタイル食事、ご参加の皆さんの様子は？

日本人の結果



20代~70代・男女の結果

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」
令和4年3月（調査期間 令和3年11月~12月）



結果発表

皆さんの結果

ベストパートナーはどれ？

主食を「ごはん」にすると、いろいろな種類の主菜・副菜を食べることができる

主食



主菜



副菜



見直しポイント①

定食スタイルの食事を増やす、近づける

1. 朝・昼・夕食 どの食事で定食スタイルになっていないのか
→どの食事なら、工夫できそうか、やりやすいタイミングで工夫してみる

2. 主食・主菜・副菜 足りないのはなにか
→不足しがちなものを、1品ずつ足して定食スタイルにする・近づける

食事の摂り方も、段取りを考えておくことが大切

2. いろいろな食材を食べる

マンネリ化した食事は
栄養バランスが偏る

- 食事のメニューは日替わりで考える。
- いろいろな店で買い物、外食する。
- 旬の食材を食べるようにする。



健康長寿に役立つ10の食品群

健康寿命が長い人はこの10の食品群を多くとっていた。

→ おかず類をしっかりとることが大切

10の食品群	確認できること
魚類	・主菜（メインのおかず）が不足していないか？
肉類	
卵	
牛乳	
大豆・大豆製品	
緑黄色野菜	・副菜（野菜・海そう・キノコ類のおかず）が不足していないか？
海藻類	
いも類	
果物類	
油脂類	・適度にあぶらをとっているか？

熊谷修ら、日本公衆衛生学会誌 50:1117-1124,2003

質問 2 : 10の食品群を確認してみましょう

あなたは次の食品をそれぞれ週に何回くらい食べますか。ここ1週間に食べた頻度に近いものを選んで○してください。

10の食品群	1.ほとんど毎日	2.2日に1回	3.1週間に1~2回	4.ほとんど食べない
魚類 生鮮・加工品を問わずすべての魚介類です				
肉類 生鮮・加工品を問わずすべての肉類です				
卵 鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は含みません				
牛乳 コーヒー牛乳・フルーツ牛乳は除きます				
大豆・大豆製品 豆腐・納豆などの大豆を使った食品です				
緑黄色野菜 にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなどの色の濃い野菜です				
海藻類 生、乾物を問いません				
いも類				
果物類 生鮮、缶詰を問いません。トマトは緑黄色野菜とします				
油脂類 油いため、天ぷら、フライ、パンに塗るバター・マーガリンなど油を使う料理です				



←QRコードから回答・送信し、「結果の表示」のアドバイスも参考にしてください。

いろいろ食べよう！チェック表

1日に食べた食品に○をつけてみましょう。

1週間単位で、どの食品は摂れて、どの食品が摂りにくいのか、ご自分の食事の傾向を確認してみましょう。

	魚類	肉類	卵	牛乳	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	海草類	いも類	果物	油脂類
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
1週間の合計（○の数）										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
1週間の合計（○の数）										

たんぱく質はいろいろな食品から

食品によってたんぱく質の質（アミノ酸）が違う



いろいろな食品から摂ることで、
効率的に吸収・利用できる

たんぱく質より脂質？

豚肉100gに含まれるたんぱく質と脂質の量



ロース
脂身つき

たんぱく質
19.3g

脂質
19.2g

100gあたり
256kcal



ばら
脂身付き

たんぱく質
14.4g

脂質
35.4g

100gあたり
395kcal

注意

しっかりたんぱく質を摂るために、
あぶらの摂りすぎに注意する

- ・脂身（白い部分・鶏肉の皮）の多い肉
- ・衣の厚い揚げ物（フライやてんぷら）

便利な食べ物の活用 魚編

焼くだけ



レンジでチンするだけ



和える・のせるだけ



常温保存可能、そのまま食べるだけ（備蓄品にもおすすめ）



カルシウムをきちんと摂るには

毎日 乳製品を食べているかどうかの影響



牛乳200ml
カルシウム213mg



ヨーグルト100g
カルシウム120mg

カルシウム推奨量

男性 18～29歳 800mg・30歳～ 750mg 女性 650mg

便利な食べ物の活用 緑黄色野菜編

緑黄色野菜とは

濃い緑色の野菜
トマト・かぼちゃ・人参



- ・ビタミンなど、栄養素を多く含む。
- ・加熱して食べるものが多く、たくさんの量を食べやすい。



すぐ食べられる

冷凍保存可能
下ごしらえ不要
料理にちよい足しできる

長期保存可能
すぐ飲める



よい腸内環境づくりに役立つ食品



食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維・・・便のかさを増し、排便しやすくする
水溶性食物繊維・・・腸内細菌のえさとなる

野菜・海藻・きのこ類はたっぷり、果物・雑穀類を適量とる



乳酸菌、麹菌などを含む食品

腸内細菌になったり、腸内細菌のえさとなる

発酵食品（納豆・漬物・ヨーグルト・チーズなど）を適量とる

おかず(主菜・副菜)を中心に食材のバリエーションを増やす

「10の食品群チェック」の結果を参考に

1.「1週間に1～2回」「ほとんど食べない」の食材
→意識して食べる回数を増やす

2.「ほとんど毎日」の食材
→そればかり偏り、多く摂りすぎていないか確認

3.「ほとんど毎日」にチェックがつく食材を増やす

同じ食品群の中でも、いろいろ食べることを大切に

菓子・酒（嗜好品＝ご褒美）を見直す

1. 摂り過ぎかどうか確認する

2. 減らす目安をたてる（できるだけ具体的に）

難しい

A. やめる

例：間食はやめる

おすすめ

B. 減らす

① 1回量

例：お菓子の量は今の半分にする

② 頻度

例：休肝日を週に1日つくる

慎重に

C. かえる

例：ビールの代わりに薄めの焼酎にする

3. 取り組むための工夫をする

【例】・休肝日はお酒を冷やさない

・コンビニに寄り道しない

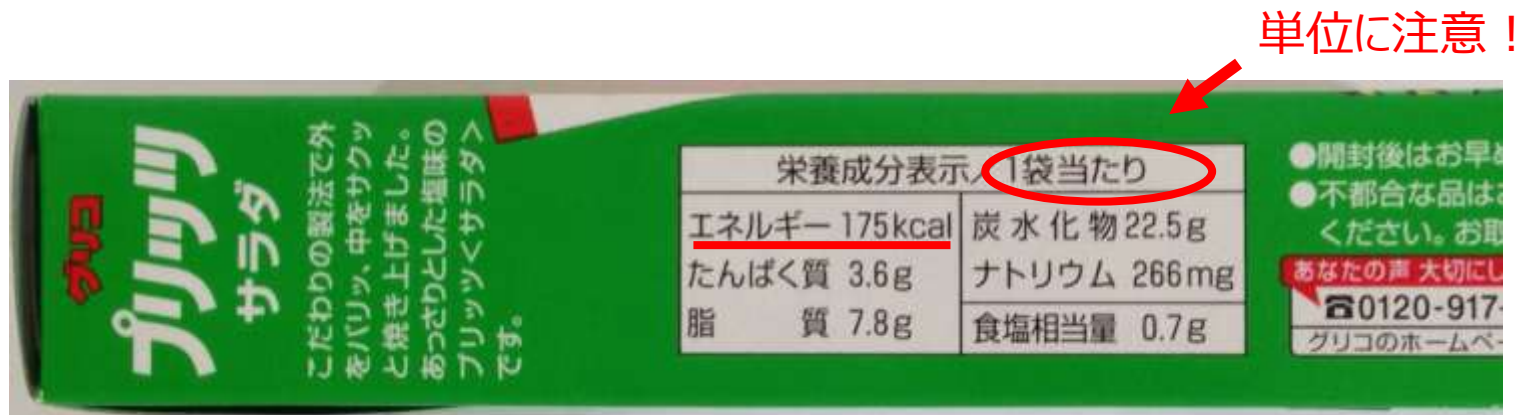
・引き出しにお菓子をいれておかない

・家族に宣言し、一緒に確認してもらう



菓子・酒の適量を確認する

1. 商品の表示をみて、エネルギーを確認する。



2. 1日の嗜好品（菓子・酒）は200kcalまでを目安に。
（＝栄養バランスを崩さない量。）

1日の飲酒の上限量

1日の上限量：アルコール20g相当のお酒
→女性には『生活習慣病リスクを高める量』

女性はこの半量

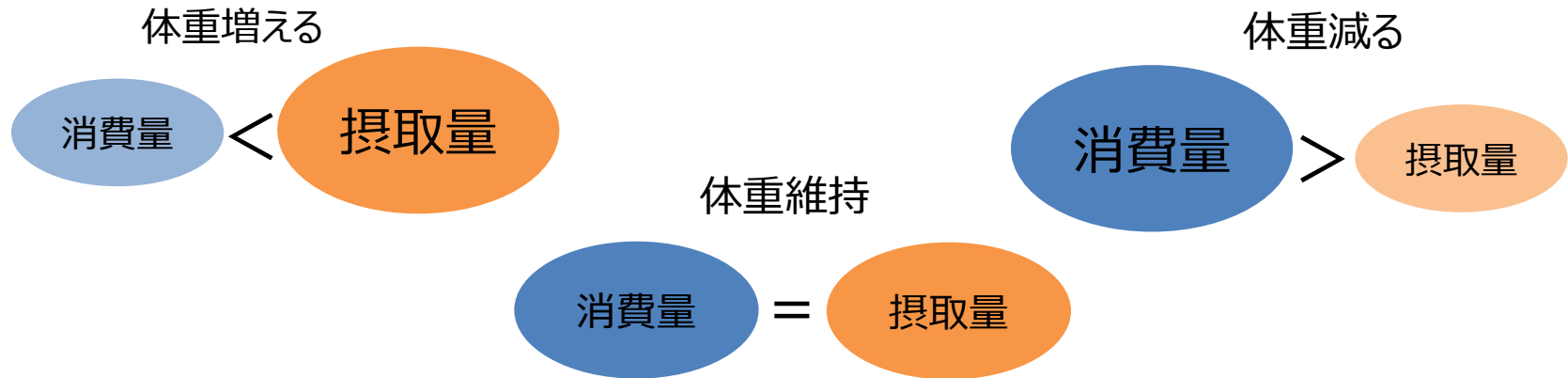
	1日の上限量 (ml) ・目安		カロリー (kcal)
ビール	500	ロング缶1本・中ジョッキ1杯	200
缶チューハイ (7%)	350	中缶1缶	180
ワイン (11.4%)	220	グラス2杯	160
ウイスキー	60	ダブル1杯	140
日本酒	180	1合	200
焼酎 (25%)	100	コップ1/2杯	150

女性は肝臓が小さく、アルコール代謝に時間がかかる
→アルコールの心身への悪影響を受けやすい

ちょうどよい食事、悩んだら



毎朝、排尿後、食事前の体重変化を確認、
変化に合わせて食事量・内容を見直し、調整をする



目標とするBMIの範囲

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

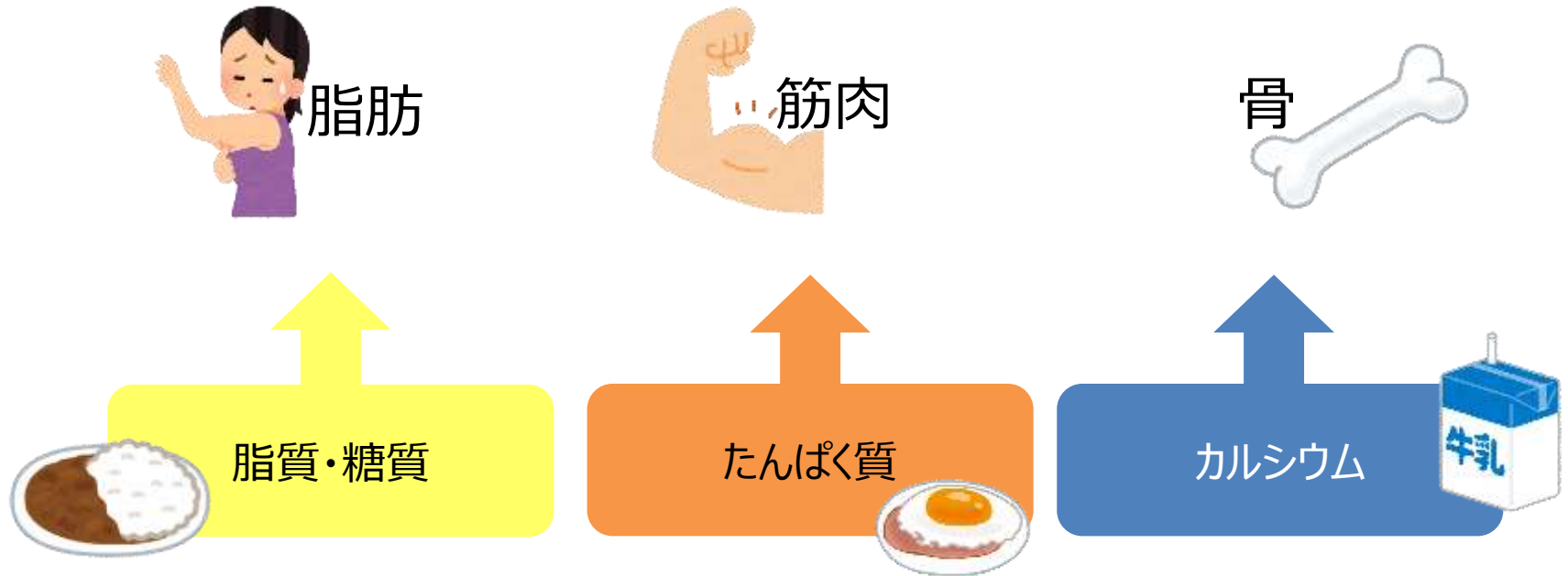
年齢 (歳)	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9

肥満にも、
やせにも注意！

さむーいポーズをとってみてください



みなさんの二の腕は、なにからできていますか？



私たちの身体はすべて、
自分が食べたものからできていることを、お忘れなく！

今日の話題

これからも末永く、心身ともに元気に過ごせるよう、
食事の基本を再チェックしてみましょう！

1. バランスよく食べる

2. タイミングよく、3食食べる



こんな食べ方、していませんか？

- 朝食は食べない（または少しだけ）
- 昼食は軽食
- 遅い時間の夕食
- 夕食はがっつり、たっぷり



食べるタイミングがわるいせいで、
身体のリズムが乱れている！？

1日3食 食べることを大切に

食事を抜くこと = 栄養を摂る機会を失うこと

- 栄養不足、バランスが整いにくくなる
- 身体のリズムが乱れる

→ 体の不調や生活習慣病の原因になる



身体のリズムをととのえる 脳と体が一緒に目覚めることが大切



指揮者

主時計（脳）

朝日でリセット



楽器

体の時計（各組織）

朝食でリセット

身体全体のリズムがととのう

両方が同じリズムで24時間活動できる

生活習慣病予防・疲労軽減

「おなかの調子」で考えてみる



夕食でたくさん飲食する

遅い時間に飲食する

翌朝



朝おなかが空かない・朝食が食べられない

おなかが重い感じがする

腸のリズムの乱れにつながる

うつ病に関連すると考えられる栄養素

栄養素とその摂取状況		神経に関係する働き
糖質・脂質	エネルギー源の過剰摂取	認知機能の低下
脂肪酸	n-3系脂肪酸（EPA,DHA）の不足	神経伝達物質
アミノ酸	トリプトファンなど必須アミノ酸の不足	セロトニンのもととなる
ビタミン	ビタミンB1,B2, B6,B12,葉酸, ビタミンDの不足	糖質をエネルギーにする 手助け、細胞のつくりかえ
ミネラル	鉄,亜鉛,マグネシウムの不足	神経伝達物質、細胞のつくり かえ
食物繊維	食物繊維の不足	腸内環境をととのえる

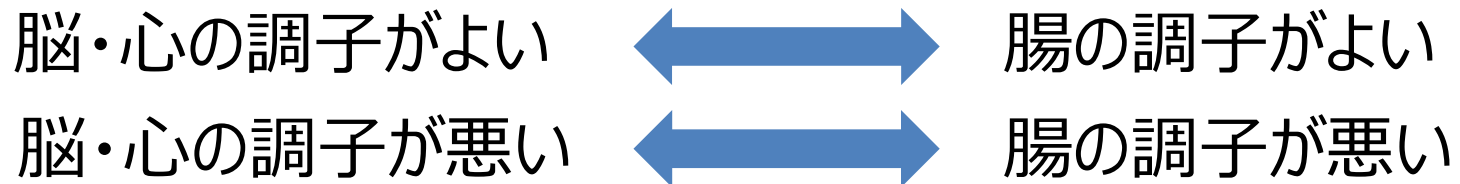
功刀 浩 女性心身医学 VI.25,No.2,P79-82 (2020) を参考に作成

特別な食材を摂る必要はありません！



脳腸相関

脳と腸の調子は、互いに影響を及ぼしあっている



ストレス・緊張



腹痛・下痢・便秘



腸の働き

- 老廃物や不必要な水分の排泄（便）
- 免疫機能により感染症を予防する
（免疫細胞の70%は腸にある）
- 栄養素や水分の吸収
- 代謝・調整に必要なビタミンやホルモンをつくる
（セロトニンの90%は腸で作られる）

腸(おなか)の調子は
身体・メンタル含めた全身の健康状態に影響する

自律神経と身体の活動

自律神経で調整されたリズムに合わせ、それぞれの器官・臓器は活動している

自律神経は体温・拍動の調整など生命維持に必要な活動を調整

- ・緊張したり、食事などにより、一日中小さな変化を繰り返す。
- ・大きな変化は、昼間に交感神経、夜間に副交感神経が主に活動。
→朝食を食べるなどの生活習慣に影響される

交感神経：やる気モード

副交感神経：リラックスモード

興奮

脳

リラックス

収縮する

血管

拡張する

唾液が減る

口

唾液が増える

心拍数・血圧を上げる

心臓

心拍数・血圧を下げる

働きを抑える

胃腸

働きが活発になる

ととのえる活動

腸（おなか）の活動に合わせた食べ方を心がける



朝食

食べることで腸も目覚める
胃腸の活動にスイッチをいれるため
に、抜かずに食べる。



昼食

中間の食事、定期的に腸を活動させる
夜に食べ過ぎないためにも、
バランスよく食べる。



夕食

深夜に活発に働く＝腸内環境を整える
「早めに」、「食べ過ぎない」
ように注意して食べる。

朝食に揃えたい栄養素

糖 質：脳のエネルギー源、ブドウ糖のもと
たんぱく質：体内時計リセット・体温の上昇に関係

主食（ごはん・パン・麺）と

主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）・乳製品を組み合わせる



なっとうごはん



ハムチーズトースト



牛乳シリアル

朝食で副菜（食物繊維）をとるための工夫

- ・簡単なものでも、副菜を摂る（前日にサラダや汁物を多めに用意）
- ・茶色い主食（玄米ごはん、全粒粉パン、グラノーラ）を食べる

コンビニで買える、すぐに食べられる朝食

糖質が摂れる食べ物

- ・サンドイッチ・調理パン
- ・肉まん
- ・おにぎり・手巻き寿司
- ・栄養補助食品・シリアルバー

たんぱく質も多少
摂れるものもあります

たんぱく質が摂れる食べ物

- ・乳製品（牛乳・ヨーグルト）
- ・豆乳
- ・ゆで卵・だし巻き卵
- ・魚肉ソーセージ
- ・サラダチキン
- ・具だくさん汁物



腸（おなか）の活動に合わせた食べ方を心がける



朝食

食べることで腸も目覚める
胃腸の活動にスイッチをいれるため
に、抜かずに食べる。



昼食

中間の食事、定期的に腸を活動させる
夜に食べ過ぎないためにも、
バランスよく食べる。



夕食

深夜に活発に働く＝腸内環境を整える
「早めに」、「食べ過ぎない」
ように注意して食べる。

定食スタイルの食事

主食・主菜・副菜の揃った食事回数の多い人ほど
エネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの摂取量が多く、必要量を満たしている。

黒谷佳代ら 栄養学雑誌 Vol.76, No.4 ,77~88, 2018

社員食堂に行くと、
定食を食べられます！

主 菜
肉・魚・卵・大豆製品のおかず
たんぱく質・ビタミン・ミネラル・脂質



主 食
ごはん・パン・麺
糖質・食物繊維・ビタミン

副 菜
・野菜・海藻・きのこ類のおかず
・具だくさんの汁物
食物繊維・ビタミン・ミネラル

写真：Plenus米食文化研究所 定食ライブラリーHPより

コンビニごはん 単品の組み合わせ

主食



主菜



副菜



写真:セブンイレブンHP、製品各社HPより

コンビニ弁当を選ぶ工夫

牛めし幕の内弁当



熱量：609kcal、たんぱく質：24.0g、脂質：21.3g、炭水化物：82.0g（糖質：78.6g、食物繊維：3.4g）、食塩相当量：3.5g

熱量 = エネルギー（カロリー）

弁当
500～700kcal程度のも

+

和え物、サラダなど
シンプルな副菜1-2品

写真：セブンイレブンHP、製品各社HPより

腸（おなか）の活動に合わせた食べ方を心がける



朝食

食べることで腸も目覚める
胃腸の活動にスイッチをいれるため
に、抜かずに食べる。



昼食

中間の食事、定期的に腸を活動させる
夜に食べ過ぎないためにも、
バランスよく食べる。



夕食

深夜に活発に働く＝腸内環境を整える
「早めに」、「食べ過ぎない」
ように注意して食べる。

遅い夕食でもできる対策

1. できるだけ早く食べる、時間を決めて食べる
2. まとめて食べない（分食する）
3. 夕食を食べ過ぎない（8割程度に、残り物は食べない）
4. よく噛んで食べる
5. あぶらの多い料理・食品はさける
（ナッツ類やスナック菓子・スイーツも注意）
6. 休日だけでも早い時間に食べる



夕食が遅くなる時の『分食』

1. 夕食の一部を、夕方に食べる



お菓子ではない200～300kcal程度のもので

2. 帰宅後の夕食は、その分引き算して食べる

- 工夫1 : 食べた間食に応じて、主食や主菜の量を調整する。
- 工夫2 : 夕食が遅い日は肉料理・揚げ物以外のおかずにする。
- 工夫3 : 副菜をしっかりとり、よく噛んでゆっくり食べる。

写真:セブンイレブンHP、製品各社HPより

具体的な分食のイメージ

夕方
おにぎり1個



+ 200kcal

22:00
帰宅後の夕食

- 200kcal



ごはんを1/3に
- 200kcal

日中に不足しがちな副菜は
しっかり食べる

写真：Plenus米食文化研究所 定食ライブラリーHPより

遅い夕食でもできる対策

1. できるだけ早く食べる、時間を決めて食べる
2. まとめて食べない（分食する）
3. 夕食を食べ過ぎない（8割程度に、残り物は食べない）
4. よく噛んで食べる
5. あぶらの多い料理・食品はさける
（ナッツ類やスナック菓子・スイーツも注意）
6. 休日だけでも早い時間に食べる



よく噛む、ゆっくり食べる工夫

1. 一口の量を減らす
2. 食事の時間に余裕をもつ
3. 食べることに集中する
4. まずは噛む回数を5回増やす
5. 歯ごたえのある食材を選ぶ
(野菜・根菜類、赤身の肉、固めに仕上げた料理)
6. 食べるのに時間がかかる食材・料理を選ぶ
(骨付きのや肉、貝類など、麺類・丼ものより定食)
7. 食材は大きめに切る
8. 薄味にする



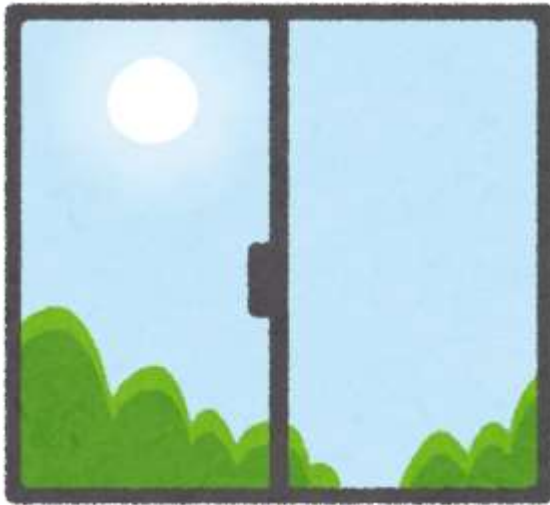
遅い夕食でもできる対策

1. できるだけ早く食べる、時間を決めて食べる
2. まとめて食べない（分食する）
3. 夕食を食べ過ぎない（8割程度に、残り物は食べない）
4. よく噛んで食べる
5. あぶらの多い料理・食品はさける
（ナッツ類やスナック菓子・スイーツも注意）
6. 休日だけでも早い時間に食べる



身体のリズムに合わせた食べ方を

昼間は活動・夜は休息



身体・腸の活動に合わせて、
日中の食事はしっかり、夜は早め・軽めを心掛けましょう

質問3：今日から気をつけたい 食生活の取り組み

あなたの身体のために、食生活で何を気をつけますか？
セミナーで気づいたことを、目標にしてみましょう！

「いつ」「なにを」「どれくらい」と考えると具体的な目標をたてることができます。

【例】

- ・毎日濃い緑色の野菜を1品は食べる
- ・朝食に主菜を1品たす
- ・夕食は一口5回多く噛んで食べる

目標にして
みましょう



毎日お忙しいと思いますが・・・忘れないでください！

1. 私たちの身体はすべて、
自分が食べたものからできています。
2. 昼間は活動・夜は休息、
身体のリズムに合わせた食べ方が大切です。

プラス、今たてた目標もお忘れなく！

皆さん、
どうぞお身体を大切に！



ご参加、ありがとうございました！

皆様の健康管理のお役に立てれば幸いです。
健康管理についてご質問・お困りのことがあれば
ぜひ、お気軽にご連絡ください！

丸井健康保険組合 健康促進センター 管理栄養士
トール 8-11-5557 外線03-5385-0677 (9:00~16:30)

