



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

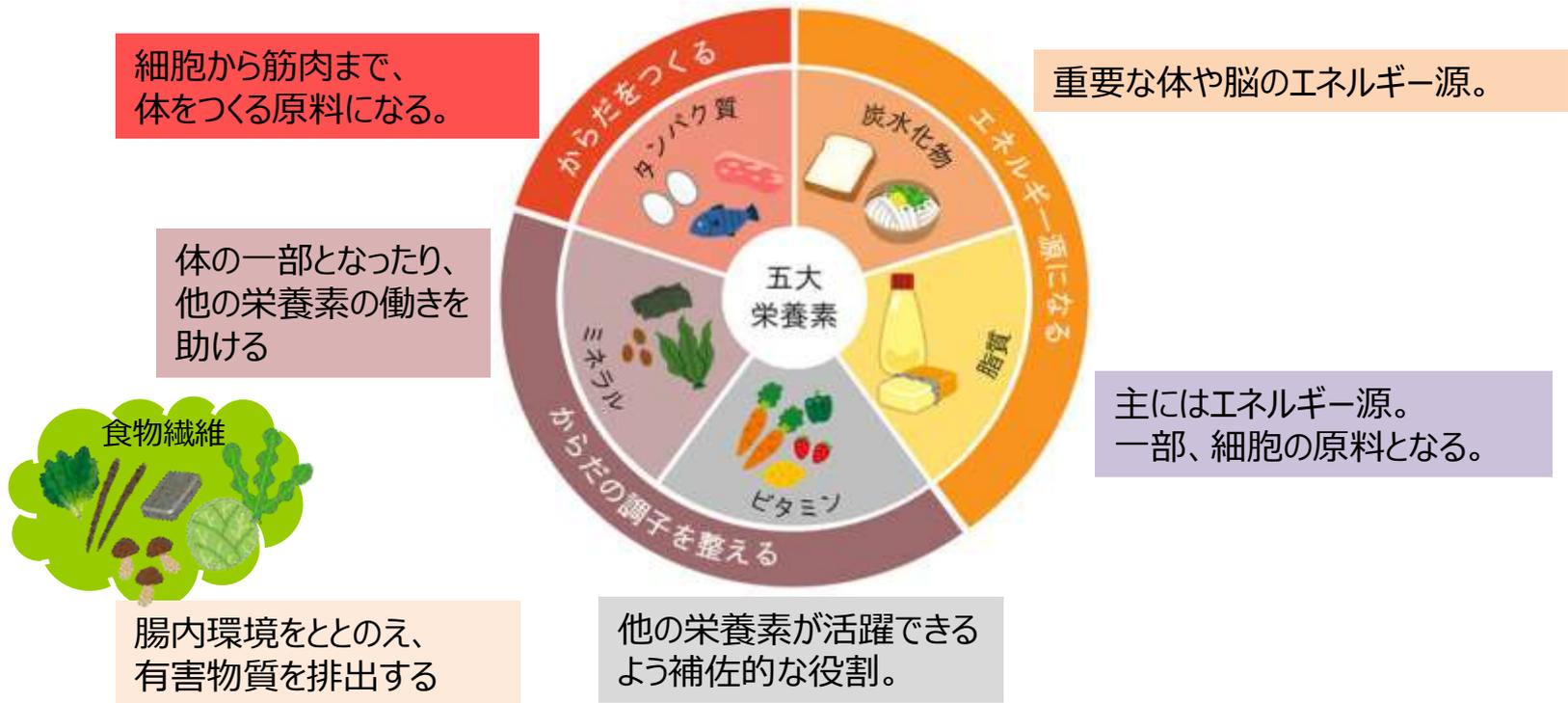
特別な食材を摂る必要はありません！



# 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。

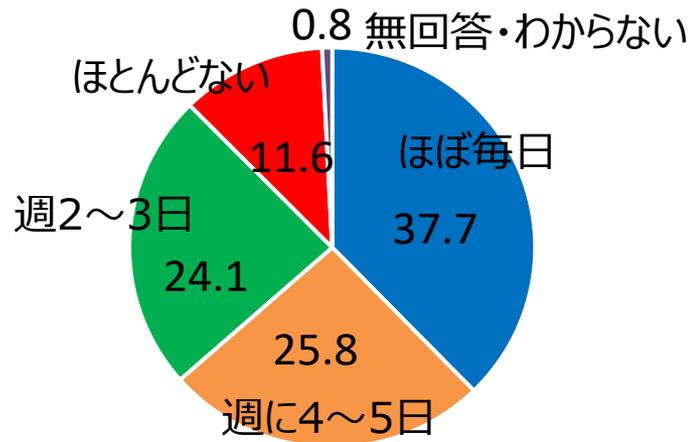
- 1 ほぼ毎日
- 2 週に4～5日
- 3 週に2～3日
- 4 ほとんどない
- 5 わからない

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
<b>魚類</b> 生鮮・加工品を問わずすべての魚介類です				
<b>肉類</b> 生鮮・加工品を問わずすべての肉類です				
<b>卵</b> 鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は含みません				
<b>牛乳</b> コーヒー牛乳・フルーツ牛乳は除きます				
<b>大豆・大豆製品</b> 豆腐・納豆などの大豆を使った食品です				
<b>緑黄色野菜</b> 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				
<b>海藻類</b> 生、乾物を問いません				
<b>いも類</b>				
<b>果物類</b> 生鮮、缶詰を問いません。トマトは緑黄色野菜とします				
<b>油脂類</b> 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



100gあたり  
256kcal



ばら  
脂身付き



100gあたり  
395kcal



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

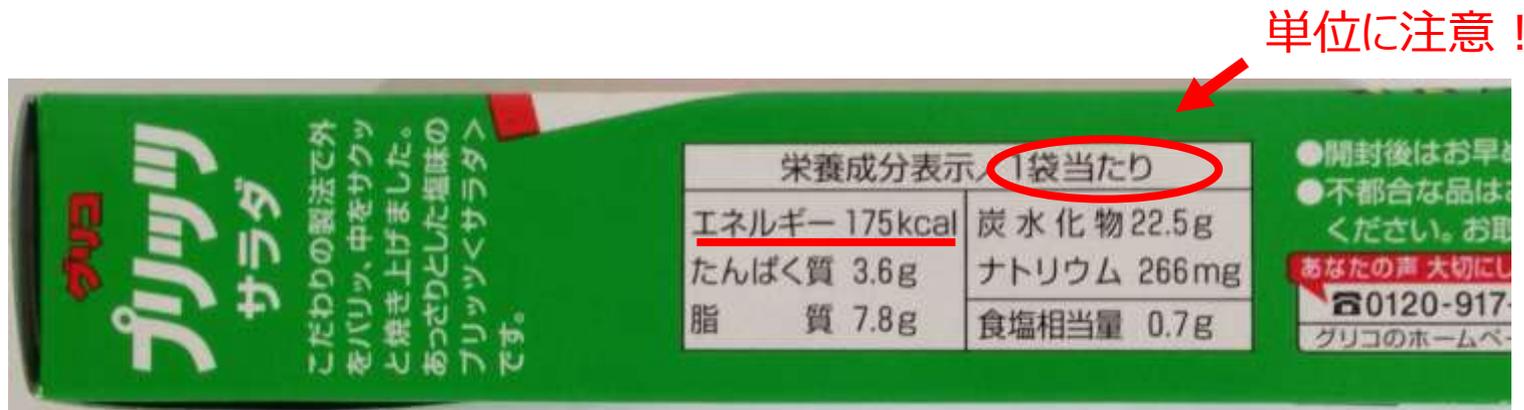
・引き出しにお菓子をいれておかない

・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

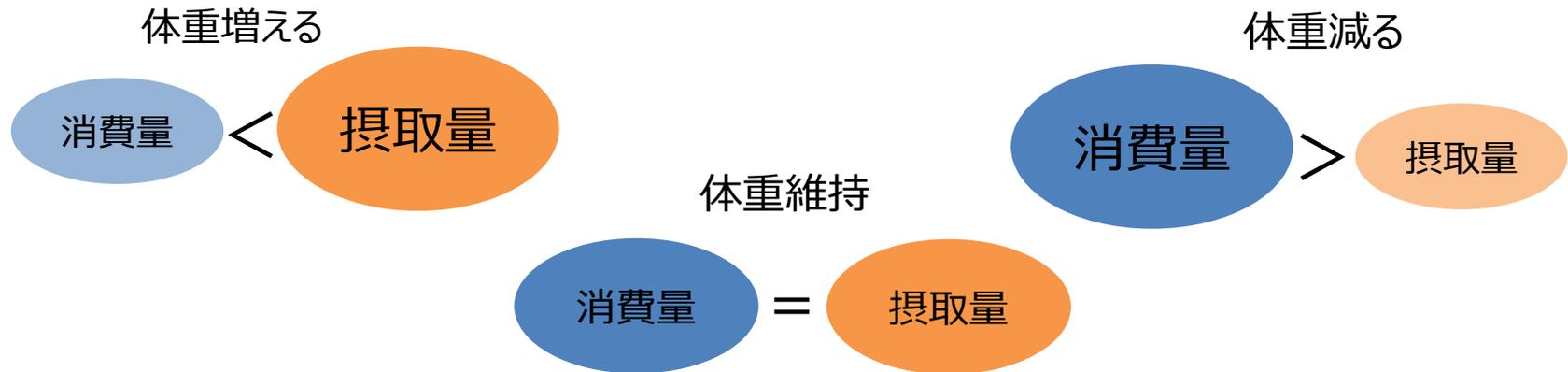
女性は肝臓が小さく、アルコール代謝に時間がかかる

→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)

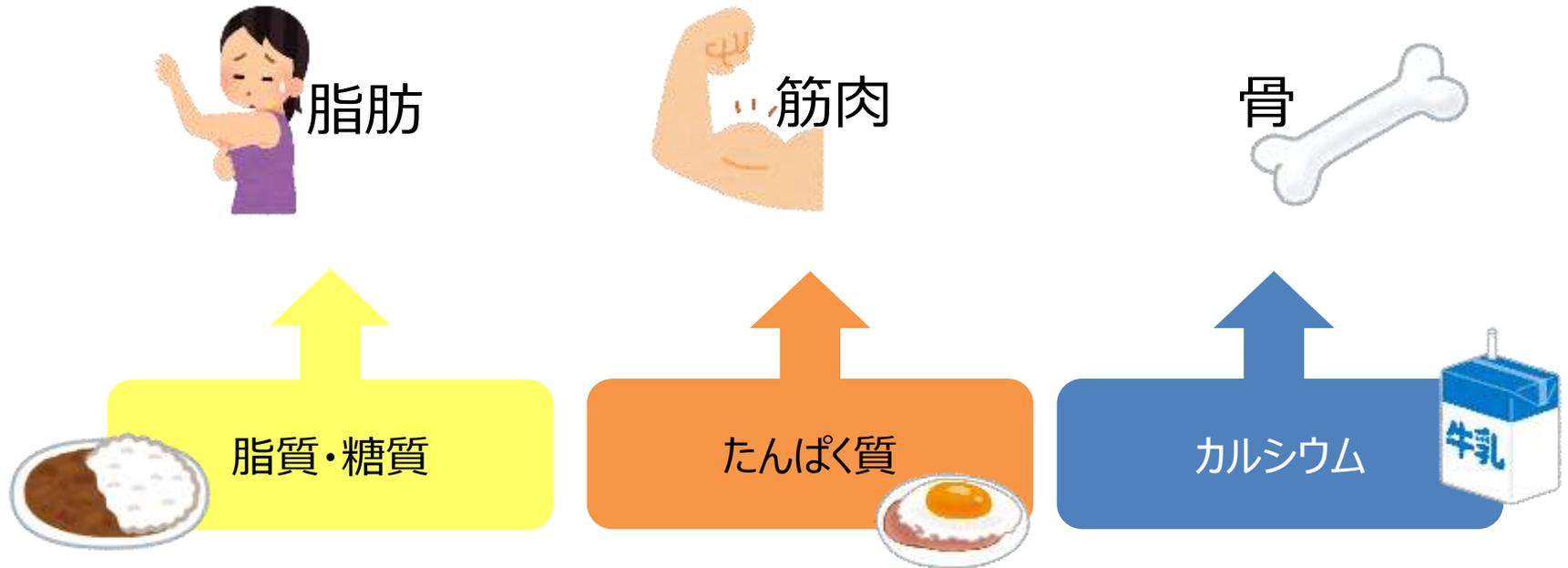
年齢 (歳)	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9

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 脳と体と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

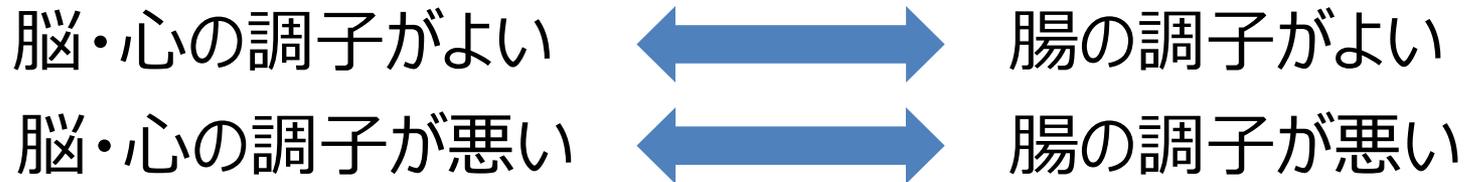
功刀 浩 女性心身医学 VI.25,No.2,P79-82 (2020) を参考に作成

特別な食材を摂る必要はありません！

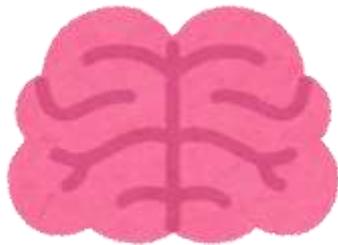


# 脳腸相関

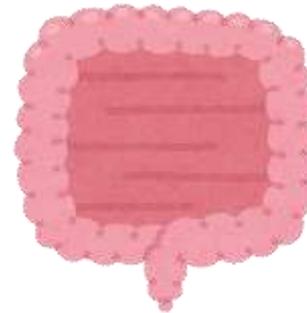
脳と腸の調子は、互いに影響を及ぼしあっている



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



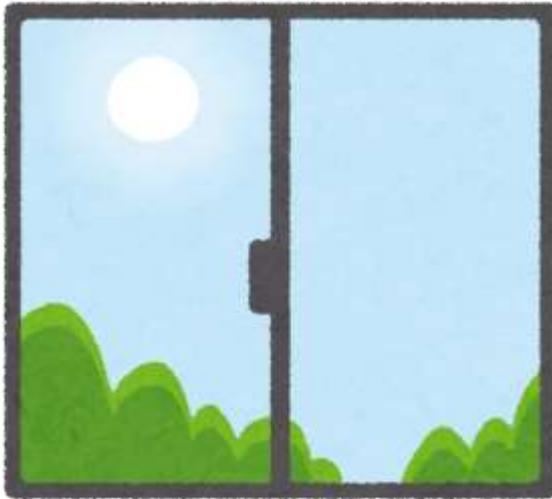
# 遅い夕食でもできる対策

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)

