

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111(内311・312)

『栄養編』



食べることは、人間の基本的な行動であり、毎日の楽しみでもありません。しかし、自分の好みに偏ったり、自分に見合った量をわかまえないと体調を崩す原因にもなります。

みんなで目指す目標

楽しく、バランスのとれた食生活を実践する

野菜を一日

二百五十グラム取ろう

野菜には、体の調子を整える、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。野菜に含まれる食物繊維は便秘予防にもなります。

食物繊維は、野菜ジュースなどでは補うことが困難です。

野菜は、一日に二百五十グラム取ると良いと言われています。

生野菜では、多くの量を一度にとることは難しいので、一度火を通して、かさを減らしてみましよう。

野菜は1日350gを目標に



野菜100gは、生だと両手に山盛り1杯、ゆでると片手に1杯ぐらい

朝食を食べよう

朝食を食べないと、脳や体が活動する状態にならないため、頭がぼーっとしたり、イライラします。

あなたの適正体重は

適正体重(kg)

=身長(m)×身長(m)×22

(例)身長170(cm)の人なら、

適正体重 = 1.7 × 1.7 × 22 = 63.6(kg)

一日に必要なエネルギー量の目安は

年齢 (歳)	生活活動強度							
	低い		やや低い		適度		高い	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0~(月)	110~120kcal/kg							
6~(月)	100kcal/kg							
1~2	-	-	1,050kcal	1,050kcal	1,200kcal	1,200kcal	-	-
3~5	-	-	1,350kcal	1,300kcal	1,550kcal	1,500kcal	-	-
6~8	-	-	1,650kcal	1,500kcal	1,900kcal	1,700kcal	-	-
9~11	-	-	1,950kcal	1,750kcal	2,250kcal	2,050kcal	-	-
12~14	-	-	2,200kcal	2,000kcal	2,550kcal	2,300kcal	-	-
15~17	2,100kcal	1,700kcal	2,400kcal	1,950kcal	2,750kcal	2,200kcal	3,050kcal	2,500kcal
18~29	2,000kcal	1,550kcal	2,300kcal	1,800kcal	2,650kcal	2,050kcal	2,950kcal	2,300kcal
30~49	1,950kcal	1,500kcal	2,250kcal	1,750kcal	2,550kcal	2,000kcal	2,850kcal	2,200kcal
50~69	1,750kcal	1,450kcal	2,000kcal	1,650kcal	2,300kcal	1,900kcal	2,550kcal	2,100kcal
70以上	1,600kcal	1,300kcal	1,850kcal	1,500kcal	2,050kcal	1,700kcal	-	-
妊婦	+350kcal							
授乳婦	+600kcal							

第6次改訂日本人の栄養所要量から



一日二回の食事では、野菜を一日三百五十グラム取ることが難しくなるとも大切です。

一日に必要なカロリー

自分にとって

ちょうどよい

食事量を知ろう

私たちの周りには、常に食べ物があふれています。

食べ過ぎは肥満のもと。一度増えってしまった体重は、元に戻すのに一苦労します。(体重を一キロ減らすのに、七千キロカロリーも消費しなくてはなりません。)健康のために、適正な体重を保ちながら、毎日の活動に必要なエネルギー量を取りましよう。