

すこやかだより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

食生活を見直そう

もうすぐ年末年始がやってきますが、毎年皆さんはどのように過ごしていますか。忘年会やクリスマス、お正月などイベントが盛りだくさんで、今まで抑えていた食欲も一気に膨れ上がって、暴飲暴食を繰り返してはいませんでしたか。

生活習慣病の予防には栄養バランスの取れた食事が大切です。しかし今、日本人の多くが栄養バランスを欠いた食生活を続けていることが問題となっています。この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう。

食生活をチェック

摂取エネルギーをチェック

1	卵を毎日1個は食べる
2	揚げ物を毎日、1回以上食べる
3	牛乳を毎日、400ml以上飲む
4	タラコやスジコなどの魚卵類、魚のわた(内臓)を毎日食べる
5	魚より肉を好んで食べる
6	あっさりした料理より、こってりした料理が好き
7	マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリンはたっぷりつける
8	週に3日以上、ケーキやアイスなどの洋菓子類を1個以上、間食している
9	週に3日以上、1食はファーストフードを食べるなどの外食をする
10	晩酌は欠かさない

<判定>チェックの数が

0個	特に心配なし
1~3個	多少、摂取エネルギー過剰
4個以上	摂取エネルギー過剰で生活習慣病が気掛かり

野菜不足度チェック

1	煮た野菜よりもサラダのような生野菜に偏りがち
2	野菜嫌いは果物でカバーしている
3	付け合わせの野菜は残すことが多い
4	朝食には野菜が欠けていることが多い
5	昼食はラーメンやパスタなど麺類が多い
6	ニンジンやピーマンなど、嫌いな野菜がある
7	野菜を食べる代わりに、野菜ジュースやドリンク類、サプリメントで済ます
8	旬の野菜が何か、緑黄色野菜が何か知らない
9	緑黄色野菜を取らない日が時々ある
10	外食が続いても、野菜不足とは思わない

<判定>チェックの数が

0個	特に心配なし
1~3個	野菜不足がみ
4個以上	野菜不足で生活習慣病が気掛かり

ボリューム感、満足感を得るコツ

うま味の豊かな魚介類を活用。
ハーブやかんきつ類を利用。
食事の始めに汁物を飲む。
ごはんものは具だくさんに。
海藻、キノコ類を豊富に使う。

野菜をたっぷり食べるコツ

週に1度野菜デーをつくり、野菜を中心とした献立にする。
惣菜を買うなら、緑黄色野菜を使った料理を選ぶ。
野菜ジュース・スープを活用。
外食は野菜の多い料理を選ぶ。
便利な蒸し野菜を活用する。



食べ方にも注意

1回の食事は20分~30分以上の時間を掛けてゆっくり食べましょう。
3食きちんと食べましょう。
毎日「自分にご褒美」といつて間食するのはやめましょう。
だらだらと何かをしながら間食するのはやめましょう。

忙しい年末年始ですが、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレスの上手な解消などに心掛けて、健康な毎日を過ごしましょう。