

食育のススメ

～新生活の食事～

2019年3月

新生活の春です。この春に生活が変わる予定の人はいませんか？
「運動量が増える」「仕事内容が変わる」「自炊する必要ができた」「お弁当を作ることになる」「作る時間が短くなる」「朝食を食べる時間が短くなる」などなど…

生活が変わると、食生活も変わりやすいですね。
そして新生活は、心身共に疲れが溜まります。無理せず、



動く量アップ？ダウン？

- ・スポーツを始める/やめる
- ・練習メニューが変わって運動量が増える/減る
- ・通勤や通学で歩いたり自転車に乗る時間が増える/減る
- ・仕事が変わったり、始める/やめるなどで、体を動かす量が変わる



このような変化がある人は「エネルギー消費量」が変わります。
今までと同じ食事では、足りない場合は**痩せて**いたり**疲れ**たり…。
成長期の**子ども**や、体格を維持したい**アスリート**は特に要注意！

主食を中心に少し増やしたり、**間食**で補いましょう。

間食→×砂糖が多い嗜好食品 ○果物、いも類、おにぎりなど
※大幅に消費量が増える場合、必要なビタミンミネラルも増えます。
糖質以外も補えるようにしましょう。

活動量が減る場合、体力が落ちるなどの影響もあるので、他の形で**活動を増やす**ことが大切です。（家事、ウォーキング、筋トレなど）
それでも活動量が減る場合、少しエネルギー摂取量をおさめましょう。
食量が減って物足りない場合は、**満足感を得る工夫**を

- ・水分をしっかりとっているか確認
- ・野菜・きのこ・海藻類を増やす
- ・よく噛んで食べる食材や調理方法にする
- ・いくつかのお皿に分けて盛り付ける



※食事を増やす場合、減らす場合も、すぐ極端に変えても身体はついていきません。「少しずつ」増減して、体調・体格の変化をみていきましょう

献立の立て方

【1】「主食」→「主菜」→「副菜」の順番に考えると簡単！

例) 主食：ごはん
主菜：豚肉の生姜焼き
副菜：生野菜（キャベツ・トマト）・根菜のみそ汁



※野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜を3種類以上取り入れましょう

★1日2回は、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事を

【2】「主菜」の食材を1日の中、数日の中で変える

例) 月曜日：朝：卵・ツナ 火曜日：朝：しらす・豆腐
 昼：豚肉 昼：さば
 夕：鮭・納豆 夕：鶏肉・卵



卵・肉・魚・大豆製品

【3】「副菜」は、野菜類・いも類・豆類・きのこ類・海藻類・種実類などからいろいろな食材を1～2週間の間に取り入れる

【4】「牛乳・乳製品」「果物」を一日のどこかに取り入れる

★食事は毎日のこと。自分・家族の定番スタイルを作ると楽です。
季節の食材、その時に食べたいものを取り入れながら、おいしく楽しく健康的な食事を楽しみましょう。

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示した「食事バランスガイド」を厚生労働省と農林水産省が決定しました。

ホームページに詳細が案内されていて、無料のパンフレットなどもあります。

年齢・活動量に合わせて「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の量を確認しましょう。

参考資料

- ・食生活指針（平成28年6月一部改正）
- ・食事バランスガイド



☆毎月19日は「食育の日」☆

えびな市民活動センタービナスポ