

忙しい昼のおきまり弁当に

昼は、買ってきた弁当が多いという人は、野菜料理などの副菜が不足しがち。いつものお弁当に、サラダや和え物などの副菜をプラスするとバランスUP。



副菜がないお弁当には サラダや和え物を

外で食べるランチに

外食するときは、できれば丼ものやめん類などの1品料理では小鉢をプラスしたり、ごはん、おかず、汁ものが揃う定食を選ぶとバランスがよい。それに揚げ物ではなく、煮物や焼き物など油の少ない料理を選ぶとカロリーも抑えられてGOOD!



野菜料理の小鉢を

丼もの

定食



カラダをいたわる夕食に

夕食くらは、ごはんのみそ汁の組み合わせで、日本の味を楽しもう。ごはんはどんなおかずとも相性がよく、食事のバランスがとりやすいんだ。おかずは野菜料理などの副菜を多めにし、肉料理などの主菜のとり過ぎに注意しよう。

夜遅くなってしまった夕食に

残業などで、決まった時間に夕食がとれないことが多いアナタ。夜遅い食事は肥満につながりやすいので気をつけて。そんな時は、料理の選び方や食べ方を工夫しよう。例えば、揚げ物など油が多いこってり系は控えて、煮物や焼き物などのさっぱり系にしてみたら。



カツ定食 1200 kcal

たっぷり副菜 焼魚定食 640 kcal



# 菓子・嗜好飲料は 控之目に！

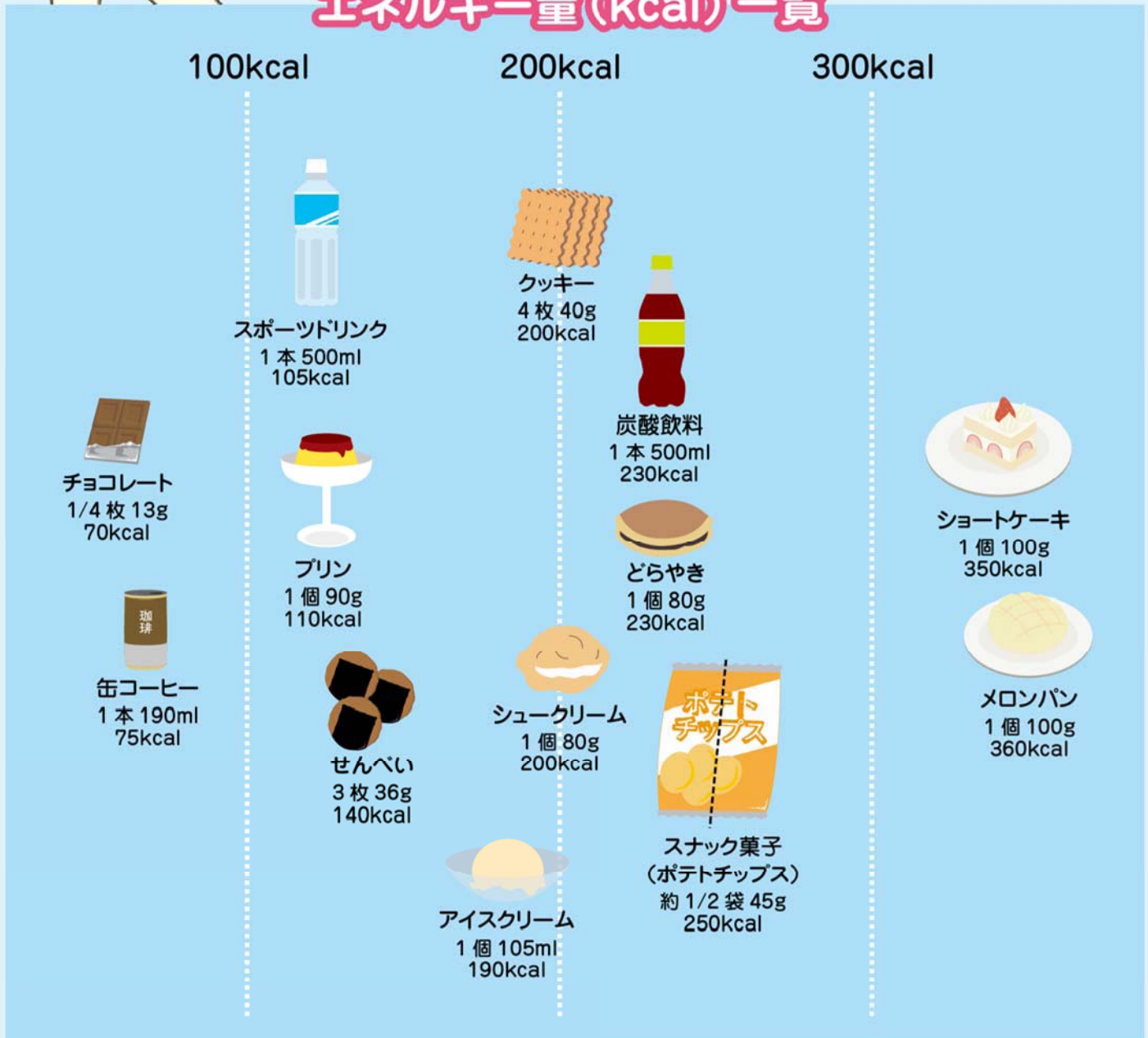
「ダイエットのために、食事の量を減らしたり、食事を抜いたりしているのに、お菓子は食べる。」「お菓子を食べて、お腹いっぱいになって、ご飯が食べられない。」「お菓子を食事がわりにしている。」  
あなたは、このどれかに当てはまっていない？

菓子・嗜好飲料は楽しむ程度にして、ご飯をちゃんと食べたほうが、カラダは元気になるんだ。間食には、ヨーグルトや果物など、不足しがちなものを食べよう。

菓子・嗜好飲料は  
1日200kcal以内を  
目安にしよう！



## 菓子・嗜好飲料の エネルギー量(kcal)一覧



# お酒と上手につき合おう！

1日に飲むお酒の適量はビールだったら中ジョッキ1杯(500ml)くらいだっ  
て知っていた？

自分へのご褒美に、なんてつい飲み過ぎてカロリーオーバーにならないようにしましょう。

おつまみにも気をつけて、こつてり系でなく、あっさり系のもものを選ぶ。

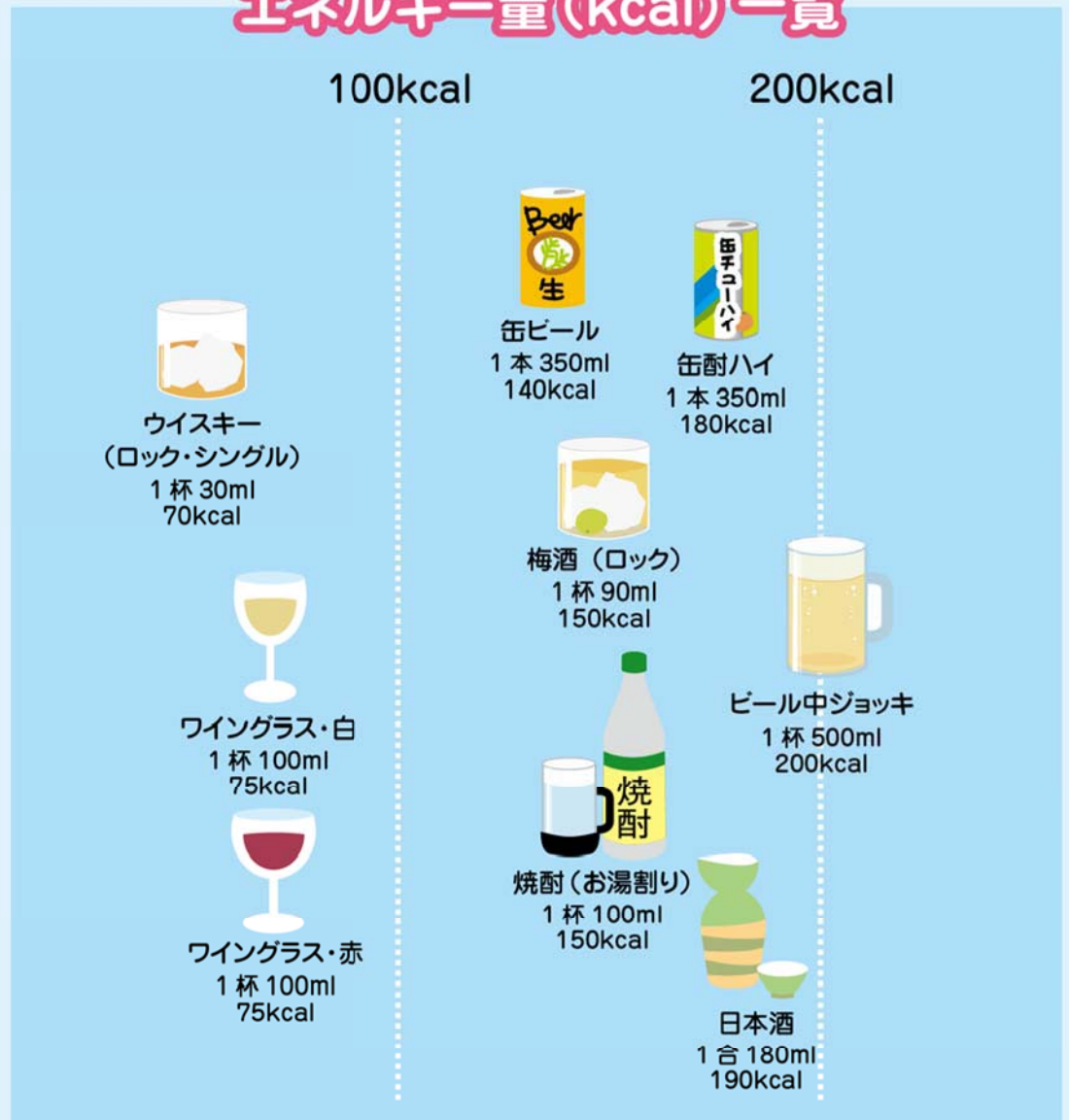
## おすすめのおつまみ(例)



## ひかえめにしたいおつまみ(例)



## アルコールのエネルギー量(kcal)一覧



GOODな食生活を実現するのは、意外とカンタン。  
暮らしの中で、ちょっとした工夫をするだけでOK！  
コツをつかめばカラダが変わる！ カラダが変わると意識  
が変わる！ 意識が変わると生き方も変わる！ アナタ  
もスマート生活をゲットしよう。

食事だけで大丈夫？

# カラダをちゃんと動かそう！

「食事バランスガイド」では、運動もススメている。

運動といっても、気負うことはぜんぜんない！

普段の生活の中でちょっと工夫するだけで、

運動不足が解消される。

## 時間がない人には

運動にはたくさん時間があるわけではない。

若くて元気な青年なら、高い強度の運動を短時間行うだけで、リフレッシュもでき、健康効果も期待できる。

通勤・通学の時に、いつもよりスピードアップして歩いてみるのもいい。テレビを見ながら軽い筋力トレーニングをしてみるのもいい。ちょっとした工夫をして、運動を日常生活に取り入れてみよう。とにかく継続することが大事なのだ。



## 200kcalを

(ビール中ジョッキ1杯分・シュークリーム1個分)

## 消費する身体活動量

(体重60kgの場合)

### 運動



エアロビクス  
約30分



ランニング  
約25分



水泳  
約25分

### 生活活動



歩行  
約60分



自転車に乗る  
約45分



階段昇降  
約30分

資料：健康づくりのための運動指針2006

仕事で余裕がない人は、少しでもいいから、カラダを動かして気分転換を図ってみよう。切り替えができるようになり、仕事の能率もアップするかも。

## 運動が苦手でも

運動をすることが、「体苦」になってしまつては、ストレスになつてしまう。

そこで、発想の転換を。無理をせずに、生活活動の中で手軽に身体活動量を増やそう。

通勤・通学時に、ひと駅分、「歩こう！」と意気込まずに、風景を楽しみながら歩いてみよう。また、おうちの床掃除や洗車のような家事でもOK。家の中や車もキレイになつて一石二鳥だ。



## 動楽のススメ

「運動」といっても、しかめっ面でのランニングや自転車こぎなどでなくてもいい。自分の好きなスポーツをやってみよう。運動・スポーツをすると、仲間に出会えるから、素敵なあの人に会えるからなどでも構わないので、楽しさを追求した「動楽」がおススメだ。結果的に、カラダを動かすことで、基礎体力が付き、元気なカラダがつくられていく。