

昼

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。



鮭弁当



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!



丼もの



野菜料理の小鉢を



定食

夕

カラダをいたわる夕食に

夕食くらいは、ごはんと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つてり系は控えて、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！

菓子・嗜好飲料は
1日200kcal以内を
目安にしよう！

「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・嗜好飲料の エネルギー量(kcal)一覧

100kcal

200kcal

300kcal

チョコレート
1/4枚 13g
70kcal

缶コーヒー
1本 190ml
75kcal

スポーツドリンク
1本 500ml
105kcal

プリン
1個 90g
110kcal

せんべい
3枚 36g
140kcal

アイスクリーム
1個 105ml
190kcal

クッキー
4枚 40g
200kcal

炭酸飲料
1本 500ml
230kcal

どらやき
1個 80g
230kcal

シュークリーム
1個 80g
200kcal

ポテトチップス

スナック菓子
(ポテトチップス)
約1/2袋 45g
250kcal

ショートケーキ
1個 100g
350kcal

メロンパン
1個 100g
360kcal

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
にしよう。

おつまみにも気をつけて、こってり系
でなく、あっさり系のものを選ぶ。

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

100kcal

200kcal

ウイスキー
(ロック・シングル)
1杯 30ml
70kcal

ワイングラス・白
1杯 100ml
75kcal

ワイングラス・赤
1杯 100ml
75kcal

缶ビール
1本 350ml
140kcal

缶酎ハイ
1本 350ml
180kcal

梅酒(ロック)
1杯 90ml
150kcal

ビール中ジョッキ
1杯 500ml
200kcal

焼酎(お湯割り)
1杯 100ml
150kcal

日本酒
1合 180ml
190kcal

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がそう！

「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よつと工夫するだけで、

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。ちよつとした工夫をして、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って一石二鳥だ。



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。