

忙しい日のおきまり弁当に

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

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て、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



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。それには揚げ物ではなく、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

菓子・嗜好飲料は控え目に！

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、お腹いっぱいになつて、ご飯が食べられない。」「お菓子を食事がわりにしている。」アナタは、このどれかに当てはまっていない？

菓子・嗜好飲料のエネルギー量(kcal)一覧

100kcal

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

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。

200kcal

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

スナック菓子
(ポテトチップス)
約1/2袋 45g
250kcal

300kcal

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)くらいだったと知っていた？

自分へのご褒美に、なんてついつい飲み過ぎてカロリー一オーバーにならないようになく、あっさり系のものを選ぼう。

おすすめのおつまみ(例)



ひかえめにしたいおつまみ(例)



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！意識もスマート生活をゲットしよう。

アルコールのエネルギー量(kcal)一覧

100kcal



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

200kcal



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

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、気負うことぜんぜんない!

普段の生活の中でも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いるわけではない。

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つてみよう。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」になつてしまつては、ストレスになつてしまふ。

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。

楽しくカラダを動かそう



動楽のススメ

「運動」といつても、しかめつ面でのランニングや自転車こぎなどではなくてもいい。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、仲間に会えるから、素敵なあの人には見えるからなどでも構はないので、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、基礎体力がつき、元気なカラダがつくられていく。