



## 桜交通の健康通信

### ○第1回 主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事を

みなさま、こんにちは！

みなさま健康診断の結果はいかがだったでしょうか？ 当社の平成29年度の統計では、社員のうち肥満の有無を調べるBMIの値が25以上だった方が約20%もいらっしゃるという結果でした。そこで今回は、BMIの値を下げる為に身近なコンビニメニューでカロリーを抑えたバランスの良い食事ができるポイントについてお伝えします。

みなさまの出先でのコンビニレシートを拝見しました。

今回拝見したレシートでおどろいたのは、副菜らしきメニューが全くといっていいほど見られなかったことです。そして、



**主食（炭水化物）の重なりが多く、全体的に食べ過ぎの傾向にあります！**

炭水化物（糖質）はカラダを動かすエネルギーとなりますが、食べ過ぎてしまうと、カラダに体脂肪として蓄えられてしまいます。また、疲れが取れない、寝つきが悪いといった症状が出る場合があるので摂りすぎには注意が必要です。



#### ■ バランスの良い食事とは？

「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。

主食（ご飯・パン・麺）と主菜（魚・肉・卵・大豆製品）は1食1品、副菜（野菜・きのこ・海藻類）は1食が両手を合わせた大きさの小鉢を2皿の食事が良いと言われています。バランスを意識するだけなので面倒なカロリー計算をする必要もなく、誰でも気軽に続けることができますね。



裏面へつづく ↓





## ■ コンビニメニューを上手く活用すべし！

バランスの良い食事は難しいと思われがちですが、コンビニメニューでも上手く活用すれば簡単にバランスの良い食事を取ることができます。そこで拝見したレシートメニューに対して、バランスを考えたメニューをまとめてみました。



おろしタツタ弁当 + しらすおむすび  
+ 黒ごまチーズパン+ 鶏煮込みそば  
+ プリンのケーキサンド  
+ 南アルプススパークレモン（飲料水）



こうすると・・・  
500～600kcal 減！！

おろしタツタ弁当・しらすおむすび  
・黒ごまチーズパン・鶏煮込みそば  
の中から1品  
+ 野菜1～2品  
+ カットフルーツ

## ☆改善ポイント

弁当1個は主食と主菜の食材が含まれているものが多いため1つにしましょう。野菜を1品～2品加えましょう。例えば、ミックスサラダや海藻サラダ。最近では、筑前煮やひじき煮なども1食分で売られています。どれも1食あたり約100キロカロリー以下なのでカロリー軽減にも繋がります。プリンやケーキサンドは糖質が多いので控えたいですね。どうしても甘いものを取りたいのであれば、ビタミンや食物繊維の補給もできる果物をおすすめします。

## ■ バランスメニューは減量にも効果的！

コンビニ弁当1個で700～800キロカロリーです。今まで取っていた食事から弁当を1個に減らして、野菜メニューを1品～2品追加することで、1日500～600キロカロリー減ります。内臓脂肪1kgが約7000キロカロリーです。お弁当1個と野菜を取り入れたバランスメニューの食事を11～12回継続することで、約1kgの減量にも繋がります。

## ■ まずは試してみて効果を確認してみましょう。

まずは試しに2週間メニューの選び方を工夫してみてください！  
体重が少し減った、疲れにくくなった、体が軽く感じる、便通が良くなったなどの変化を感じることができるかもしれません。  
健康づくりに大切なのは継続することです。  
まずは身近な食事から見直してきましょう！

