

## 第8回 食生活を見直してみよう



みなさま、こんにちは！新型コロナウイルス感染症が日本に上陸し一年以上経過しました。ワクチンの接種も進みつつありますが、新たな変異株が確認されるなど、依然として予断を許さない状況が続いております。コロナ禍においての生活様式の見直しや外出自粛に伴い、みなさまの毎日の「食生活」にも様々な変化があるのではないのでしょうか。現在の食生活をチェックして、感染症などに負けない健康的な体づくりにつなげていきましょう！

## あなたの食生活をチェック！

まずは、自分が普段どのように食事をとっているか、下記の表でチェックしてみよう！

あてはまる項目に○をつけてみよう		→
規則正しく	1日3食、食べる	
	食事時間が大体決まっている	
	ゆっくりよく噛んで食べる	
	お菓子のだらだら食いはしない	
	夕食後、寝るまでの間は食べない	
	夜遅くには食べない	
バランスをとって	主食・主菜・副菜が大体揃っている	
	単品ものはあまり食べない	
	肉や魚と野菜は同じくらいの分量で食べる	
	甘いものは食べすぎないようにしている	
	油は適量を摂るようにしている	
	塩辛いものは控えるようにしている	
食事を楽しむようにしている		

あなたの○はいくつ？  
○が多いほど  
理想的な食生活です。



さて、いくつ○が付けられましたか？○のチェック項目が多いほど、理想的な食生活を送ることが出来ている証拠です。○が少なかったあなた！食生活の現状を自分で把握することがより良い食生活への近道と言えます。

次のページでは、食生活改善のためのポイントをご紹介します。「全部○」の理想的な食生活を目指して実践してみましょう！

# 食生活を見直してみよう！

## ① 「朝食」を必ずとる(1日3食規則正しく!!)

朝食を食べていないと栄養バランスが崩れやすいだけでなく、昼食・夕食後の血糖の急上昇や肥満につながります。「朝は食欲が無いや…」という方は、夜食や寝不足が原因かもしれません。起床時間に余裕をもち、夕食は少なめにするなど生活リズムを整えましょう。



### 朝食をとるには？

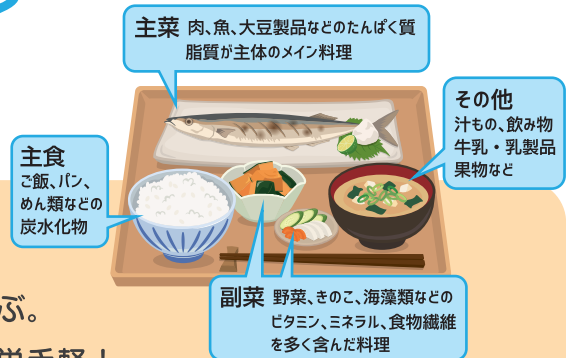
- ▶ 作り置きをしたり、買っておくと忙しい朝の手間が省ける。
- ▶ バナナ1本と牛乳等から始めて、慣れてきたら品数を増やす。
- ▶ 朝食時間がとれない場合は、通勤途中や職場で食べる。

## ② 「バランスよく」食べましょう

栄養バランスを良くするためには、「主食」「主菜」「副菜」を揃えた食事が基本です。この3つが揃うことで多様な栄養素をとることができます。

### バランスよく食べるには？

- ▶ 高バランス・低エネルギーな「和定食」などを選ぶ。
- ▶ 忙しい朝などは「野菜ジュース」を活用すると簡単手軽！
- ▶ コンビニ食などには副菜として野菜サラダや具たくさん豚汁などをプラス。

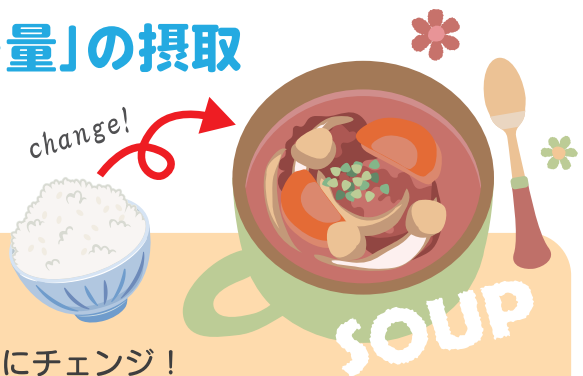


## ③ 自分に見合った「エネルギー量」の摂取

生活習慣病の温床となる肥満を予防するためには、食事の質だけでなく、体重を指標に日常生活の活動量などに応じた適正なエネルギー量を取る必要があります。

### エネルギー過多にならない為には？

- ▶ いつものメニューを「こってり」から「さっぱり」にチェンジ！
- ▶ 主食の「大盛り」「おかわり」を、「具たくさんスープ」などに変えて空腹感を満たす。
- ▶ 「茹でる」「蒸す」「焼く」の調理法は「炒める」「揚げる」よりも脂肪摂取量が減らせます。



## おいしく、かしこく、楽しみながら！

毎日の食事はただの「栄養補給」ではなく、日々の生活の中での『大きな楽しみ』でもありますよね。せっかくの楽しみを無くさないよう、上手に工夫し「がまん」を少なくして、自分に無理のない栄養バランスや摂取エネルギーのコントロールをしましょう。

さあ、心も体も喜ぶ「楽しい」食生活を！

