



管理  
栄養士  
監修

# 食生活改善 すぐらく

スタート

お正月や新年会などが一息ついた今こそ、食生活を見つめ直すチャンス！ 食事のリズムやバランス、調理法など改善できることはいろいろあります。まずはこの“管理栄養士監修すぐらく”で、あなたの食生活をチェックしてみましょう。

スイーツは「別腹」！ →1つ戻る

★甘い物や飲み物、スナック類、菓子パンなどは高エネルギーで高脂質だから、カロリー表示は要チェックです！ 特に夕食後は控えめに…



食べ終わったら食器はすぐに片付ける

→1つ進む

朝食は欠かさず食べる

→1つ進む



缶コーヒーやジュース類は糖分を多く含むので、なるべく無糖の飲み物を選びましょう

自動販売機で飲み物を買うときは缶コーヒーやジュースを選ぶ

→2つ戻る

毎食、野菜料理を小皿2つ分は食べるようにしている

→1つ進む

野菜など、かみ応えのあるものから食べる

→1つ進む

テレビや新聞を見ながら食事する

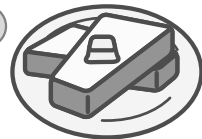
→1つ戻る



★“ながら食い”は食べ過ぎの原因になります！

パンにはバターやマーガリン、ジャムをたっぷり塗る

→2つ戻る



★パンに塗るものは、1種類で少量にすることをすすめします

一口20回以上かむ

→2つ進む



料理を作るとき、調味料はいつも目分量 →1つ戻る

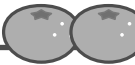


★目分量では、必要以上に摂取しがちになりますので要注意です

お酒のおつまみには揚げ物など脂っこい料理を避け、野菜中心にする →2つ進む



糖分が多いので、ミカンは1日2個までと決めている →1つ進む



夕食は寝る3時間前に済ませる →1つ進む

→1つ進む

ごはんは、どんぶりです! →1つ戻る

→1つ戻る



★茶わんは小ぶりのもを使えば食べ過ぎ防止になります

つい食べ過ぎてしまうこの習慣も、「余ったら冷凍」の習慣にチェンジしましょう!

管理栄養士 青山 真希

残り物はもったいないので食べてしまう →1つ戻る

→1つ戻る

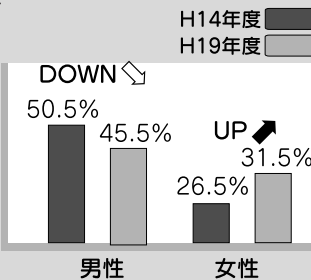
「健康いしかり21」計画の推進状況 飲酒について

市ではアンケートなどをもとに健康づくりの計画「健康いしかり21」(平成15年度～24年度)の中間評価を実施しました。

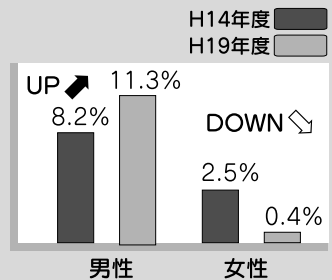
- ・中学校3年生に実施したアンケートで、お酒を飲んだことがある生徒は61.1%でした。大人が子どもの飲酒の害をしっかり認識しましょう。
- ・節度ある適正な飲酒量を知っている人の割合は、平成15年度調査では62.3%という結果になりました。



飲酒習慣のある人の割合



多量に飲酒する人の割合



メタボ解消 目指して 知っておきたい

適正な飲酒量



清酒なら 1合程度まで



ビールなら 中ビン1本まで



焼酎(20度)なら 100mlまで



ワインなら 200mlまで