◎野菜を食べることのメリットは？
野菜を食べることは、短期的にも長期的にもさまざまなメリットがあることが分かっています。

●食事の質の向上
● 体重増加の抑制・肥満の予防
● がん、循環器疾患、糖尿病などの予防
● 病気などで亡くなるリスクの低下
1日の野菜摂取量を100g増やすごとに、リスクは約4% 低下、
野菜を1日300g食べると、野菜を食べない場合と比べて、
リスクは11% 低下するとわかっています。



☑ 5 自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないとわからない。
⇒ ✕ **体重の変化を見れば、わかります。**

◎体重の増減は、エネルギー摂取量と消費量のバランスの目安です。



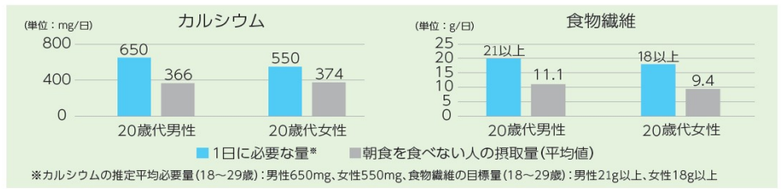
☑ 6 スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
⇒ ✕ **痩せすぎは問題あり！**
いわゆる「隠れ肥満」の可能性も

◎エネルギーはとりすぎも、とらなさすぎも問題です。
痩せすぎや、無理なダイエットはとても危険です。骨がもろくなるなど、健康問題のリスクも高めます。
特に女性の場合、将来生まれてくる子どもの健康にも影響があると言われています。

◎痩せていても「肥満」？
痩せている人でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、いわゆる隠れ肥満の人がいると言われています。
必要なエネルギー量が摂取できていない、筋肉をつくるために必要なたんぱく質や栄養素が不足している可能性があります。

☑ 7 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素がとれていれば問題ない。
⇒ △ **1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しいです。**

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に
大きく足りていないことが分かっています。



※カルシウムの推定平均必要量(18～29歳)：男性650mg、女性550mg、食物繊維の目標量(18～29歳)：男性21g以上、女性18g以上

資料：(1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。
朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。

☑ 8 以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



⇒ ○ **「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方で工夫**

◎栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば意外に簡単です。

参考：農林水産省『ちょうどよいバランスの食生活』

11月は食育月間です



「食育」とは、ひとことで言えば、**「食を通し、人間として生きる力を育む」**ことです。
食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。**毎年11月は佐賀県食育月間です。毎日の食事をあらためてふり返ってみませんか？**

働き盛りの皆さん、食事はきちんと取れていますか？

仕事や家事・育児、勉強や趣味…やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。
健康な心と体は、そんな毎日の資源です。しかし、若者や働き世代では、他の世代に比べて、朝食欠食が多く、野菜摂取量が少ないのが現状です。日頃の食生活について、少し考え、実践してみませんか？

☑食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。



☑チェックした項目を確認してみましょう！

☑ 1 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
☑ 2 炭水化物（糖質）はできるだけ摂取しないほうがよい。
☑ 3 1日に必要なエネルギー（カロリー）を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
☑ 4 若くて健康だから野菜はとらなくてもよい。

⇒ ✕ **たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事！野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。**

◎こんな食べ方していませんか　～何気なく選んでいるメニュー実は炭水化物や脂質の取りすぎかも？～

