

気にするのはカロリーだけではない！

食事の質の高め方

株式会社ドクタートラスト

保健師

今回の研修の目的

1. 健康づくりに大切な食事の「質」を知る
2. 自身の食生活を振り返り、整えることができる

目次

1. 食事が健康に与える影響
2. 質の良い食事とは
3. 上手に脂質を減らそう
4. 正しい糖質のとりかた
5. 現代人はたんぱく質不足！？
6. まとめ



このような食生活をしていませんか

仕事が忙しいからご飯は手短 Bさん

平日

朝

食パン

昼

おにぎり

夜

ファストフード
(蕎麦屋のどんぶりのセットなど)



休日

朝

なし

昼

ファストフード
(バーガー・サンドイッチ)

夜

ビール
おつまみ
(唐揚げや餃子)
スナック菓子



とにかく手軽に早くお腹を満たしたいですね

昨日の食事・間食・飲み物を思い出してみよう

朝食（ : ）

昼食（ : ）

夕食（ : ）

その他



「飽和脂肪酸」を上手に減らしましょう

牛肉や豚肉、肉の脂身が多い料理をよく食べる



ハンバーグ



とんかつ



野菜の入った肉料理を選択すると肉の量を少なく出来る

魚料理を選択する頻度を増やす



菓子パンや調理パンをよく食べる



メロンパン



ホットケーキ



脂質の量が少ないあんぱんやベーグルなどもおすすめ

野菜の入ったサンドイッチに変更



クリームやチーズを使った食品をよく食べる



カルボナーラ



シーザーサラダ



パスタなら和風系や魚介を使ったものがおすすめ

ドレッシングはノンオイルや和風系だと脂質量が少ない



まずは量を減らすのではなく**選び方**を工夫してみましよう！

血糖値を急激に上げないメニューをご紹介します

主菜に小麦粉やパン粉、片栗粉が
多く使われていないメニュー

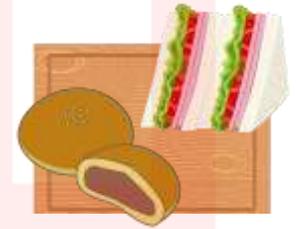
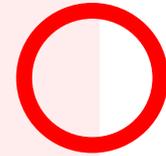


衣のある揚げ物、あんかけ



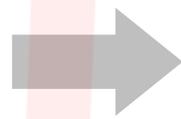
焼き物、炒め物、蒸し物、生もの

主食が重ならないメニュー



定食スタイル
(主食 + 主菜 + 副菜)

食事の選択肢の幅を広げて糖質を重ねない！

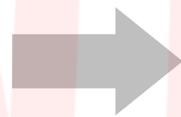


+

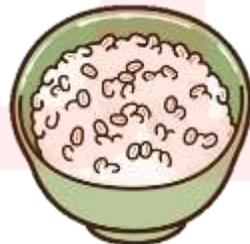
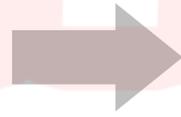
片手でも食べられるおかずが
増えています！



おにぎりだと
片手で食べられて
楽だけど…



サラダラップは、
野菜・たんぱく質のおかずも
いっしょに摂れておすすめ！



もち麦おにぎりは、
食物繊維を含みます！
噛む回数も増え満足感up

たんぱく質を増やす工夫

たんぱく質は1食あたり約**20g**が目安



牛丼（並盛）1杯
たんぱく質 計17.9g
(2.1g不足)



・ミックスサンド1つ
・カップ春雨スープ
（かきたま）1つ
たんぱく質 計12.2g
(7.8g不足)



・カップ麺1つ
・鮭おにぎり1つ
たんぱく質 計14g
(6g不足)

+

不足分を補う
プラス1品のたんぱく質

冷奴1人前：5.5g

ゆで卵1個：6.6g

牛乳200ml：6.6g

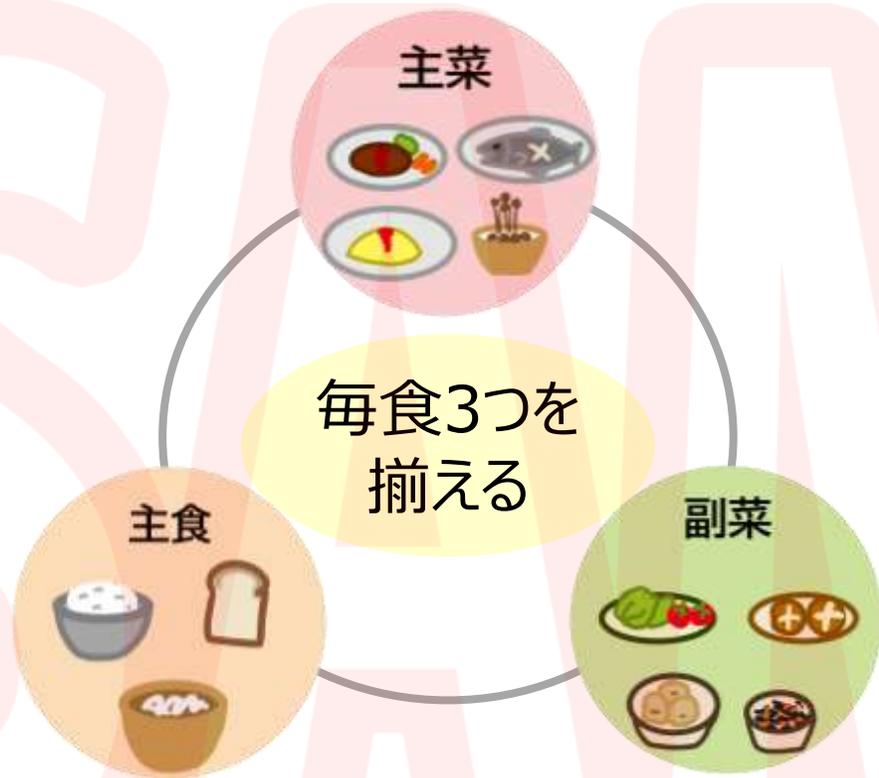
焼き鳥（もも1本）：
10.2g

ギリシャヨーグルト
1パック：10.0g



プラス1品でたんぱく質を増やす

主食・主菜・副菜を揃える = 定食



※一品モノより定食をチョイスしましょう！

健康づくりのための、食事の「質」の振り返り

☑ 昨日の食事がポイントをおさえていたかチェックしましょう！

【メニュー詳細】	【栄養バランス】	<input type="checkbox"/> 毎食、主食・主菜・副菜を揃えている
	炭水化物	<input type="checkbox"/> 主菜に小麦粉やパン粉、片栗粉が多く使われていないメニューを選択 (重なっている場合は、主食を減らしたり、他の料理でいも類などを摂り過ぎていない)
		<input type="checkbox"/> 主食が重ならないメニューを選択
		<input type="checkbox"/> 血糖を急に上げないためにカーボラストで食べている
	たんぱく質	<input type="checkbox"/> 1食でまとめて摂るのではなく、3食に分散させてとれている
	脂質	<input type="checkbox"/> 主菜と副菜は“こってり”した料理が重なっていない
<input type="checkbox"/> 毎食、脂質の多い肉に偏っていない		

