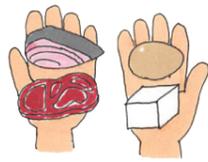


## 食事のポイント ～手ばかり栄養法～

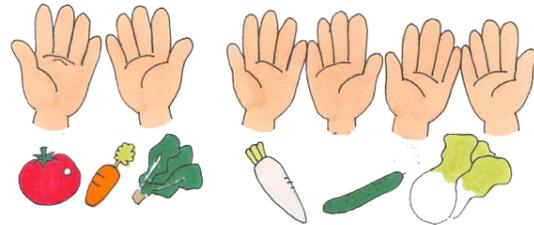
◎1日に、これくらいを目安に食べましょう

### しっかり食べる



両手1杯のたんぱく質  
(魚・肉・卵・豆腐など)

### たっぷり食べる



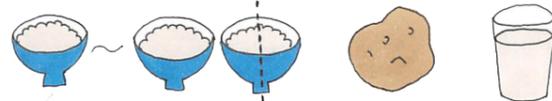
両手1杯の緑黄色野菜 両手2杯のその他の野菜

### ほどほどに食べる



人差し指と親指の輪の中に入る果物

### その他



ごはん 每食軽く1～1杯半 ※活動量によって変わる  
じゃがいも 中1個くらい  
牛乳 200ml

### 豆知識

食事に1品追加するだけでも、バランスの良い食事になります。

(例)

- 丼やカレーなどの単品物の惣菜やお弁当 + サラダや野菜の小鉢
- 惣菜パンやサンドイッチ + 具たくさんスープ
- 菓子パン + サラダや乳製品
- 麺類 + サラダや卵料理

◎気をつけましょう

### お菓子 (どれか1つ)



和菓子 人差し指と親指の輪の中に入る程度  
洋菓子 片手の手のひらにのる程度  
スナック菓子 片手にのる程度

### お酒 (どれか1つ)



ビール 親指の長さの直径のグラスに人差し指の長さの高さの量まで  
日本酒ワイン 親指の太さと同じ高さの量まで  
ブランデーウィスキー

## ●レシピを紹介 ～1品で主食・主菜・副菜が食べられる～



### 豚キムチうどん

エネルギー 442kcal、たんぱく質 18.2g、脂質 17.7g、炭水化物 49.7g、食塩相当量 1.9g、野菜量 115g

【材料】(1人前)  
▽豚薄切り肉(ロース) 50g ▽にら 25g (3～5本)  
▽冷凍うどん 1玉 ▽白菜キムチ 40g  
▽もやし 50g (1/5袋) ▽ごま油 大さじ1/2  
▽しょうゆ 小さじ1/2  
※お好みで焼き海苔や炒り白ごまをトッピング

### 【作り方】

- ①豚肉は一口大、ニラは3cmに切る
- ②冷凍うどんをざるに入れて、熱湯を回しかけてほぐしておく
- ③フライパンにごま油を熱して豚肉とキムチを炒める
- ④うどんともやしを加えて炒め、ニラを加えてしょうゆを入れる
- ⑤皿に盛り、お好みでちぎった海苔を散らしてごまを振る



←こちらで詳しい作り方動画を紹介しています  
(四條畷保健所 Facebook 料理動画)

## 8月は 食育推進強化月間

「食事のバランス取れていますか?」



毎日の食事で栄養バランスを意識していますか。新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言以降、自宅で過ごす時間が増えたことで、食生活が変わった人もいないでしょうか。

食事の栄養バランスが偏っていると、体調を崩したり熱中症になったりしやすくなります。また、生活習慣病につながることも考えられます。

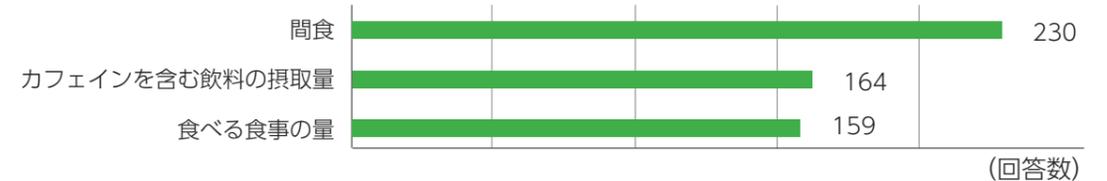
食事は健康づくりの基本です。栄養バランスの良い食事のポイントを知って、食生活に取り入れてみましょう。

問合せ 保健福祉課へ

## 在宅時間の増加で栄養が偏りがちに

次のアンケート結果から、自宅で過ごす時間が増えたことで、間食が増え、野菜やバランスの良い食事が減り、食生活が乱れていることがわかります。

### ●緊急事態宣言以降の食生活のうち増えたもの上位3つ (複数回答)



### ●緊急事態宣言以降の食生活のうち減ったもの上位3つ (複数回答)



【出典：国立循環器病研究センターからしお事業推進室「緊急事態宣言後の食生活に関するアンケート結果」より抜粋 (2020年5月実施・回答者434人)】

## 食生活の乱れは病気につながる

食生活の乱れは、栄養の不足や過剰につながります。偏った食生活は生活習慣病を引き起こすこともあるため、見直しが必要です。

### 生活習慣

- ▽野菜の摂取量が減った
- ▽バランスの良い食事が減った
- ▽食べる量が増えた
- ▽間食の量が増えた

### 体に及ぼす影響

- ▽ビタミン・ミネラル・食物繊維などの不足
- ▽脂肪の摂りすぎ
- ▽エネルギーの摂りすぎ
- ▽食塩の摂りすぎ

### 発症するおそれのある病気

- ▽がん
- ▽骨粗しょう症
- ▽貧血
- ▽脂質異常症
- ▽心筋梗塞
- ▽肥満
- ▽糖尿病
- ▽狭心症
- ▽高血圧
- ▽脳卒中