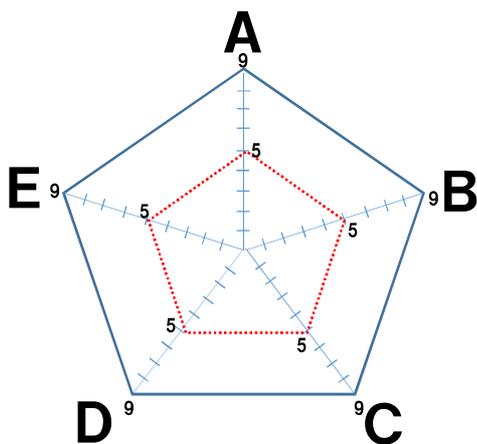


食習慣タイプ分けシート

- ① 次の15の質問について、あてはまるものに○をつけてください。
- ② ○がついた選択肢の点数を項目ごとに足して、右端に合計得点を記入してみましょう。
- ③ 左下のレーダーチャートに合計得点を入れてみましょう。あなたの食習慣の傾向がわかります♪

項目	質問	1点	2点	3点	合計得点
A	自分に必要なエネルギー量を知っていますか	知らない	知っている	知っていて、普段から意識している	
	ふだん主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べる食事が1日に何回ありますか	0~1回	2回	3回	
	牛乳・乳製品や果物はどのくらいの頻度で食べますか	両方とも週1回以下	週2~6回	両方とも毎日1回以上	
B	1日に何回食事をしていますか	0~1回	2回	3回	
	食事を食べた後、就寝するまでの時間は、どのくらいですか	食後30分以内	食後2時間以内	食後2時間以上	
	夜遅くに食事をする時(夜食を食べる時)は、エネルギー量や消化に良いかなど、内容を考えて食べますか	考えない	時々考える	いつも考える or 夜食は食べない	
C	菓子類を購入する時や食べる前に、栄養成分表示を見ますか	見ない	時々見る	いつも見る	
	洋菓子類やスナック菓子は、ふだんどのくらい食べますか	好きな時に食べたいだけ食べる	時間と量を決めて食べている	ほとんど食べない	
	ジュース、砂糖入りコーヒーなどは、どのくらいの頻度で飲みますか	毎日1回以上	週2~6回	週1回以下	
D	アルコール類は、どのくらいの頻度で飲みますか	毎日1回以上	週2~6回	週1回以下	
	アルコール類を飲む時は、1回でどのくらい飲みますか	缶ビール500ml 2本以上(日本酒2合)	缶ビール500ml 1本程度まで(日本酒1合)	飲まない	
	アルコール類は、どのように飲みますか	何も食べずに酒だけを飲む	つまみや食事と一緒に酒を飲む	飲まない	
E	外食を利用する際に、野菜・きのこ・海藻類の料理が入ったメニューを選びますか	選ばない	選ぶ	量も考えて選ぶ	
	丼ものや麺類などを食べる際に、野菜・きのこ・海藻類の料理をつけますか	つけない	つける	量も考えてつける	
	コンビニで食事を購入する際に、野菜・きのこ・海藻類の料理が入った商品を選びますか	選ばない	選ぶ	量も考えて選ぶ	

レーダーチャート



各タイプの特徴 ★特に5点以下の項目に注目です！

- Aが低かった方→食事をする時、バランスを考えていますか？
毎日の食事を考える時に、知っておきたい情報のリーフレットはこちら→「栄養バランス 基本の“き”」
- Bが低かった方→毎日お疲れですね。胃も疲れていませんか？
帰宅後、食事してすぐ眠ってしまう方や、疲れ果てて食事をできない方におすすめのリーフレットはこちら→「夕食を2回に分けて食べませんか？」
- Cが低かった方→ついつい間食が多くなっていませんか？
やめたいけどやめられない！そんな間食を選ぶ時のお役立ちリーフレットはこちら→「食べるなら注目！3つのポイント」
- Dが低かった方→アルコール、お好きですね？
今後も元気にお酒を飲み続けるために、見ていただきたいリーフレットはこちら→「お酒の上手なたしなみ方」
- Eが低かった方→野菜が不足していませんか？
既製品でも、毎日の食事で簡単に野菜を増やす方法についてのリーフレットはこちら→「^{プラス}副菜 でバランスアップ食事術」

■まんべんなく高得点だった方

食べることへの意識が高いですね！

さらにレベルアップしたい方におすすめの情報はこちら



e-ヘルスネット
(厚生労働省)



読む栄養補給 NU+
(ニュータス)
日本栄養士会



栄養・食生活食事をもっと楽しく！
厚木保健福祉事務所HP

あまり意識しないで食べている方 「栄養バランス 基本の“き”」



●必要な栄養の量は人それぞれ違います。

1日に必要なエネルギーは、3食の食事ですりましょう。

この表で、あなたに必要な1日分のエネルギー量(kcal)が分かります！

身体活動レベル	デスクワーク中心		立ち仕事中心		力仕事中心	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～29歳	2,300 kcal	1,700 kcal	2,650 kcal	2,000 kcal	3,050 kcal	2,300 kcal
30～49歳		1,750 kcal	2,700 kcal	2,050 kcal		2,350 kcal
50～64歳	2,200 kcal	1,650 kcal	2,600 kcal	1,950 kcal	2,950 kcal	2,250 kcal
65～74歳	2,050 kcal	1,550 kcal	2,400 kcal	1,850 kcal	2,750 kcal	2,100 kcal

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

食事を抜くと、残りの食事ですり必要な栄養素をとらなくては
いけなくなり、バランスが偏りがちです。
できれば朝食を抜かず、1日3食食べる習慣をつけましょう。



●毎日の食事ですりバランスチェック

**1食に、主食・主菜・副菜を組み合わせるだけで
簡単にバランスよく食べることができんです！**



1食分の理想の組合せ



3食のどこか、または間食で

	主な食品	主な栄養素
主食	ごはん、パン、麺類等の料理 	糖質
主菜	魚介類、肉、卵、大豆、大豆製品等の料理 	たんぱく質 脂質
副菜	野菜、きのこ、海藻類等の料理 	ビタミン ミネラル 食物繊維

組み合わせると・・・！

主食・主菜・副菜がそろった食事を
1日に2食以上とった場合、それ以下
と比べて、**栄養素摂取量が適正**となる
ことが報告されています！



お仕事を頑張りすぎて、帰宅後食べてすぐ寝てしまう方 「夕食を2回に分けて食べませんか？」

夕食を2回に分けるメリット

- ✓ 帰宅後のドカ食いを防げます。
- ✓ 寝る前の食事量を抑えられるので、翌朝胃がもたれにくく、朝ごはんをしっかり食べられます。



Point

この考え方は、交代制勤務の方も休憩時間の食事内容と帰宅後の食事内容に取り入れていただけます！

夕食① 主食類がおすすめです！具の入ったおにぎりやパンが◎



おにぎり



サンドウィッチ



ホットドック

惣菜パンなどを持参したり、昼休みに調達するといいです！
温度管理には気をつけてくださいね。

夕食② 脂質控えめで、消化の良いものがおすすめです！主菜・副菜を意識すると◎



具沢山味噌汁



野菜スープ



スープ春雨

野菜にたんぱく源をのせれば、簡単に主菜・副菜が含まれたサラダができます♪

インスタントのカップスープも水煮の豆を入れれば栄養価UP！たんぱく質、食物繊維が増量します



トマト味
カップスープ



豆の水煮



生食用
カット野菜

サラダチキン

豆腐

魚肉ソーセージ

「食べるなら注目！3つのポイント」

主食・主菜・副菜のそろった食事を、1日3食食べていれば間食はとらなくても良いものです。しかし、間食は不足しがちな栄養素の補給や気分転換など生活にうるおいを与えてくれる存在でもありますね。

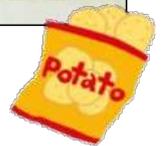
ポイントを押さえて上手に食べましょう。

★ポイント1★ <量に注目> 栄養成分表示を活用しよう

- 間食の目安は1日200kcal以下です。
栄養成分表示を上手に活用すれば
間食の食べ過ぎを防ぐことができます！

栄養成分表示(1袋70g当たり)		推定値	
エネルギー	388kcal	炭水化物	38.2g
たんぱく質	3.7g	食塩相当量	0.8g
脂質	24.5g		

388kcalは、ごはん230g 茶碗1.5杯分
ポテトチップス1袋70g全部は食べすぎだね...!!

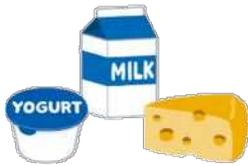


★ポイント2★ <質に注目> 不足しがちな栄養素を補えるものがGOOD

- 洋菓子類やスナック菓子は、一般的に糖質・脂質・塩分が多く高エネルギーです。
間食には、次のような食品を、適量食べることがオススメです！

牛乳・乳製品

カルシウムがとれる！



野菜・果物

ビタミン、ミネラル
食物繊維がとれる！



- ・野菜スティック
- ・冷凍フルーツ
- ・ドライフルーツ
なども

海藻のお菓子

ミネラル
食物繊維
がとれる！
*塩分(食塩相当量)に注意

- ・おやつ昆布
- ・茎わかめ
など

素焼きのナッツ類

ビタミン
ミネラルがとれる！
*エネルギーを確認して、
200kcal以下にします



★ポイント3★ <量・質・頻度に注目> 気をつけて！意外と多い飲み物中の砂糖

- 甘い炭酸、ジュース、スポーツドリンクなど多飲していませんか？
飲み物を選ぶ時にもぜひ栄養成分表示のチェックを！

コーラ1本(500ml)

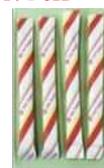
約230kcal



スティックシュガー(1本4g)約14本分

缶コーヒー1本(砂糖・ミルク入り)

約70kcal



スティックシュガー(1本4g)約4本分

- 栄養成分表示には、500ml入りのものでも「100ml当たり」で記載されていることがあります。この場合、1本全部飲んだ時のエネルギー量は表示されている数字の5倍です！単位にも注意！
- 「/nカロリー」「/nシュガー」などの表示には規定があり、必ずしも0kcal・砂糖0gとは限りません！
- 水分補給には、無糖ドリンク(水、お茶類、ブラックコーヒーなど)がおすすめ♪

ついつい飲み過ぎ・食べ過ぎてしまう方 「お酒の上手なたしなみ方」

3

1日の適量ってどのくらい?? ※アルコール量20gに相当

ビール(5%)  缶(500 ml)	チューハイ(7%)  缶(350 ml)	日本酒(15%)  1合(180ml)	焼酎(25%)  0.5合(90 ml)	ワイン(12%)  1.7杯(200 ml)
---	---	--	---	---

食事・おつまみのポイント

- ✓ アルコールの分解・排泄のためには多くのビタミン・ミネラルが必要になります。
- ✓ **主食・主菜・副菜**を揃えることでいろいろな栄養素がとれるようになります。
どれか一つに偏りすぎず、まんべんなく選びましょう。

主食…炭水化物が豊富

食べすぎに注意!
寿司、おにぎり、ピザなど



主菜…たんぱく質が豊富

脂質塩分に注意!
焼き鳥、冷奴、枝豆、焼肉、刺身、卵焼き、チーズなど



副菜…ビタミン・ミネラルが豊富

積極的に!
野菜サラダ、おひたし、わかめの酢の物など



お酒によく合う! でも気をつけたいメニュー



お酒を飲んでいる時にも
主食・主菜・副菜をバランスよく!



お酒には油と塩分が多い料理が合いますが、
食べすぎに気をつけましょう!

外食や中食のときに、野菜が不足しがちな方 「^{プラス} + 副菜 でバランスアップ食事術」

※中食…家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事

1日に食べたい副菜の量って？

野菜、きのこ、海藻類を主材料にした料理を副菜といいます。
食べたい量は小鉢約5つつ分。1食に最低1～2品を食べると、栄養バランスが整いやすくなります。



生活習慣病
予防に副菜は
必須！



場面別食べ方ポイント

● 社食・レストランの場合

定食や具沢山の料理を選びましょう。
丼ものや麺類などを食べたいときは、**副菜**を追加します。



● コンビニ・スーパーの場合

おにぎり・パンだけではなく… **副菜を追加！**

- ・**サラダ** 海藻サラダ・温野菜など
- ・**煮物** ひじきの煮物・きんぴらなど
- ・**和え物** ほうれんそう・小松菜など
- ・**汁物** 野菜たっぷりミネストローネなど

※野菜ジュースは、栄養素を補足できますが、野菜の代わりにはなりません。うまく活用しましょう！

いつものカップ麺でも、**手軽に+野菜**

カップ麺 + 千切りキャベツ

味付け不要！
野菜ラーメン完成

● 家庭の場合

そのままOK

- ・ トマト
- ・ キュウリ
- ・ カット野菜 (千切りキャベツなど)
- ・ ベビーリーフ

冷凍野菜

- ・ ブロッコリー
- ・ かぼちゃ
- ・ ほうれんそう
- ・ ミックスベジタブル

便利な野菜

- ・ もやし
- ・ 野菜炒めミックス

便利な野菜の調理例

電子レンジでチン！

市販の塩こんぶとごま油

あっという間に1品完成