

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

「栄養の日（栄養週間）」にちなんで自身の食事の摂り方について考えてみませんか

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

- 3食しっかり食べて健康づくりを実践しよう！
- 健康づくりは「**幼少期**」からの正しい食習慣！
- 「やせ」「肥満」ではなく「**ふつう**」のスタイルをめざそう！

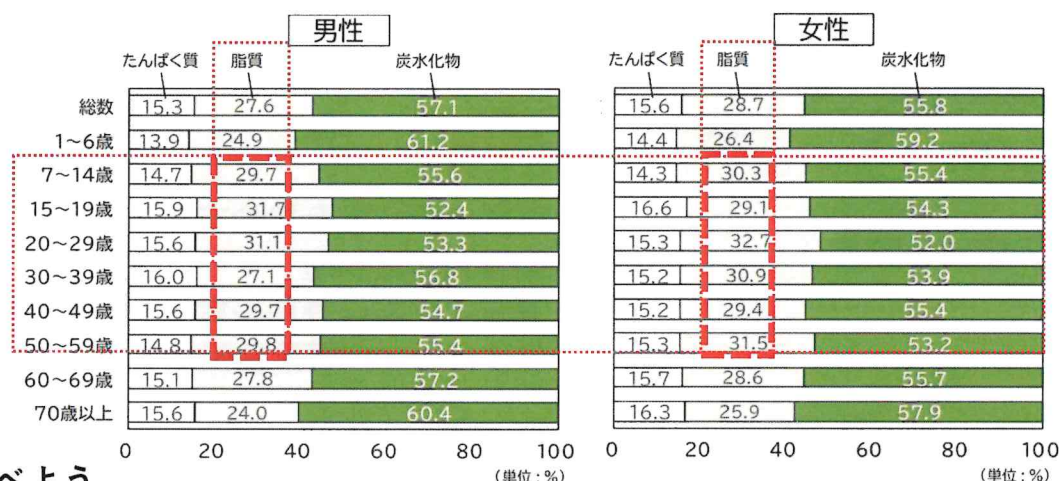
和歌山県民健康・栄養調査からみえてきた課題

①脂質の摂りすぎに注意しましょう

脂質の摂取割合は20~30%が理想ですが、男女共に多い傾向にあります。

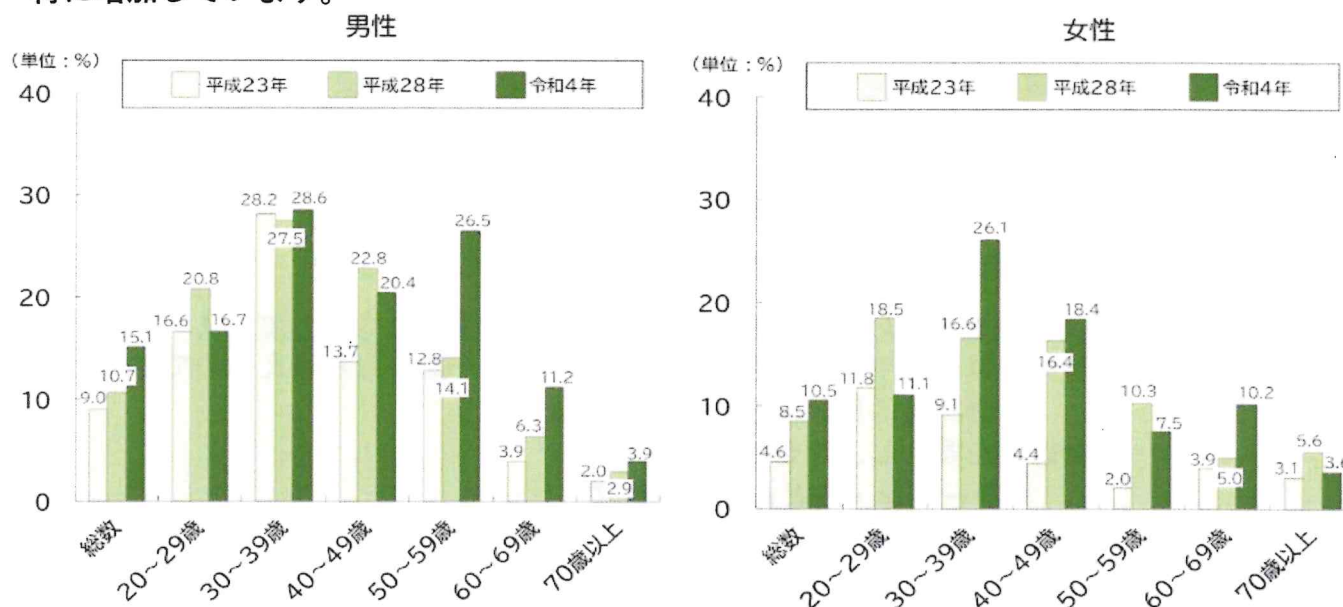
脂質を多く含む食品（料理）をひかえ、ご飯（炭水化物）を多くするのも健康づくりです

※男性より女性の方が脂質の摂取割合が高い **枠内**



②朝食をたべよう

朝食の欠食率は、平成23年以降増加傾向。男性、女性共に30歳代が最も高く、男性は50歳代が特に増加しています。



※朝食を欠食する理由の多くが「食べる習慣がない」「食べる時間がない」

幼少期から3食を食べる習慣を身につけることが最も重要！

出典：県民健康・栄養調査の現状 和歌山県 令和5年3月

③野菜・果物をたべよう

県民健康・栄養調査では、野菜の摂取量が252.3gで、目標とする350gには到達していません。また、果物の摂取も目標とする200gにも到達していません。

野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルは体内で作ることができないので、食事から摂る必要があります。野菜や果物に含まれる食物繊維も腸内環境をよくし、大腸がんの予防や血糖値の上昇を緩やかにするなどの作用があります。

現 状

252.3g

緑黄色野菜

89.3g

+

その他の野菜 ※

163.1g

※15.3gの野菜ジュース・漬物を含んでいます

目標量まで、
プラス100gの野菜が必要！→「かさ」より「重量」を増やそう

生野菜より加熱野菜（煮る・炒めるなど）

野菜は生の方が調理によるビタミンの損失が少ないといわれていますが、実際は食べる量が少なく、思ったより摂れていないことがあります。

緑黄色野菜

120g

+

その他の野菜

230g

野菜の摂取量を増やす方法

- ・朝食に野菜料理
- ・昼食か夕食に野菜料理を一品多くする
- ・付け合わせの野菜は残さずたべよう

果 物

果物の摂取量は年齢が高いと多く、若い世代では少ない



20~39歳	51.2g
40~59歳	62.3g
60歳以上	154.4g



Mサイズミカン正味重量80g

④調味料を上手く使って減塩しましょう

県民の平均食塩摂取量は男性で9.7g、女性は8.9gでした。

目標とする食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。

塩分の摂り過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけでなく、腎臓や心臓にも負担がかかります。

「減塩」を心がけ、高血圧症をはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

☆無理なく、塩分をへらして美味しく調理☆

- ・極端な減塩を避け、ふだんの食事から徐々に薄味にならしていく
- ・煮物料理は砂糖やみりんを多く使うと、しょう油の量が増えるので甘くしない
調味料は目分量をやめ、計量して使う
- ・汁物は具を多くし、汁を少なくする
ラーメン・うどんの汁は残す
- ・出汁パックを使って うま味を引き立たせる



幼少期から薄味に慣れよう！

QRコードよりアンケートにご協力下さい

公益社団法人和歌山県栄養士栄養士会

バランスよく食べよう

大人が1日に必要とするエネルギーや栄養素は、女性で1.3kg男性は1.5kgの食事をとることでおぎなわれています。

1800~2000kcal
程度として



朝食

パン 100g
サラダ 100g
牛乳 200g
果物 100g

+



昼食

ご飯 200g
主菜 100g
副菜1 100g
副菜2 100g

+



夕食

ご飯 200g
主菜 100g
副菜1 100g
副菜2 100g

= 約 1.3~1.5kg

バランスよく食べるには「三大栄養素のバランス」が大切です

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーとなる栄養素（三大栄養素）です。主食、主菜、副菜がそろって、バランスのよい食事となります。

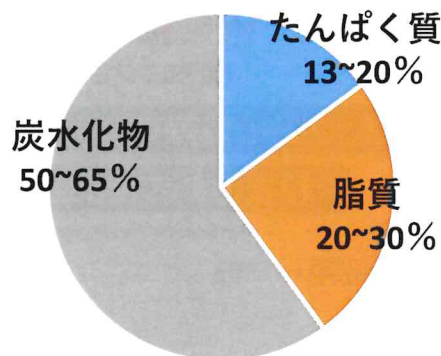
●1gあたりのエネルギー生産量

たんぱく質 4kcal

脂質 9kcal

炭水化物 4kcal

三大栄養素にかかるエネルギー
摂取量に占める割合の目標量



主食

米やパン、めん類などの穀類を材料とする料理で、主に炭水化物の供給源となります

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った主にたんぱく質の供給源となります

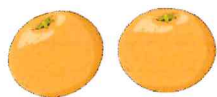
副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミンやミネラル、食物繊維などを補う重要な役割があります

牛乳・乳製品、
果物も忘れずに



牛乳200gにカルシウム220mgが含まれ、1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。



果物には糖やビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれ、主食や副菜に足りない必要な成分をおぎなってくれます

幼少期から一家団らんの食事時間（共食）を増やして、
こ食を減らそう！



～いそがしくて もすぐできる献立提案～

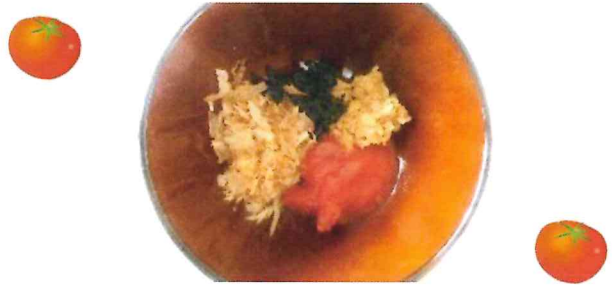
お手軽トマトみそ汁

材料(1人分)

トマト(生)・・・30g
 もしくはトマト缶・・・15g
 カットわかめ・・・1.5g
 かつおぶし・・・1.5g
 みそ・・・8g
 熱湯・・・150g

作り方

- ① トマトは角切りにする。
- ② お椀にトマト(生)もしくはトマト缶を入れる。
- ③ わかめ、かつおぶし、みそを加え、熱湯を注ぎ入れ、かき混ぜる。



★うま味成分

グルタミン酸は色々な食材に含まれるうま味成分で、トマトはグルタミン酸を多く含む代表的な食材の一つです。昆布のうま味もグルタミン酸。かつおぶしのうま味はイノシン酸。昆布とかつおぶしの合わせだしと同じで、トマトとかつおぶしの組み合わせも相乗効果でうま味が強くなります。

火を使わない！ 元気アップメニュー

(電子レンジでつくる)

レンジ豚なす フリフリ夏野菜ソース添え

～和歌山の名物を使って～

材料(1人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用・・・80g
 なす・・・60g
 ミントマト・・・6個
 スプラウト・・・20g
 大葉・・・2枚
 酒・・・小さじ1
 オリーブオイル・・・小さじ1/2

- ④ 新生姜・・・5g
 金山寺みそ・・・8g
 梅肉・・・小さじ1/4
 オリーブオイル・・・小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る。
 なすはへたを切り落とし、3mm幅の輪切りにする。
 ミントマトは横半分に切る。
 スプラウトは根を切り落とし長さを半分に切る。
 大葉は縦半分に切り、重ねて短い方をせん切りにする。
 新生姜はよく洗って、長さ2cmほどのせん切りにする。
 金山寺みそは包丁できざむ。
- ② 耐熱皿に、なす、豚肉の順に1枚ずつ並べる。
- ③ 酒、オリーブオイルをまわしかけ、軽くラップをして電子レンジ600Wで肉に火が通るまで3分ほど加熱し、ラップをしたまま粗熱をとる。(3分はめやす時間です)
- ④ ③を容器かポリ袋に入れ、振って全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のラップを外して、ミントマト、スプラウト、大葉を盛り付け、④をのせる。



★ドレッシングに金山寺みそを使ったわけ

金山寺みそは、米・大麦・大豆の穀物に麹菌をつけて、なす・瓜・生姜などの野菜と一緒に自然発酵させているので野菜の旨みが引き出され、甘みと塩味、深みのある香りの良い発酵味噌です。そのまま食べられるおかず味噌ですが、調味料として使うのもおすすめで、手軽に料理に深みをプラスすることができます。色々具が入っているので、箸で取り上げた場所によって味が違うのも飽きずに楽しめます。

★ビタミンB1

私たちの体のエネルギーとなる栄養素は糖質と脂質ですが、これらの代謝を高めるためにはビタミン・ミネラルが欠かせません。特に糖質の代謝を助けてくれる「ビタミンB1」は、豚肉に多く含まれ疲労回復に働きます。

エネルギー 325kcal
 たんぱく質 21.0g
 脂 質 22.6g
 炭水化物 14.3g
 ★ビタミンB1 0.53mg
 塩分相当量 1.0g
 ★1日に必要なビタミンB1の量は1.2mg