

50年後、60年後も元気でいたいあなたのために

みなさんは、健康について気にしていますか？毎日朝食を食べていますか？健康づくりは若いから大丈夫！好きなものだけ食べていても元気だから平気！と思いませんか？

今のあなたの生活習慣や食習慣が生涯を通して健康に過ごす基盤を作っています。未来の自分のために今日からあなたも健康習慣を始めませんか？



～健康習慣のための3つの掟(食事編)～

1. 朝食を毎日食べる

「朝食を抜くとやせられる」は大きな間違い！！

朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になります。

まずは、バナナやヨーグルトだけでもよいので、毎日食べる習慣をつけよう。



2. 定期的に体重を測る

やせているのも、太っているのも、将来の生活習慣病のリスクを高めます。

体重は食べた量と動いた量のバランスを見るバロメーター。

適正体重 (BMI18.5～24.9) を意識しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



©川越市 2010

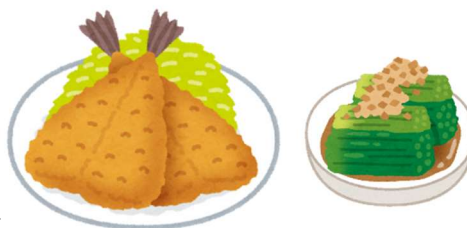
3. 主食、主菜、副菜がそろった食事を意識する

「これだけを食えばよい」という食品はありません！たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど身体に必要な栄養素をとるためには、バランスよく食事をするのが大切です。

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

主に血や筋肉・骨を作ります



副菜

(野菜・海草・きのこ・いもなど)

主に体の調子を整えます

主食

(ごはん・パン・麺類など)

主にエネルギーのもとになります



その他

「牛乳・乳製品」「果物」も、1日1回を目安に食べましょう



みなさんの年代は部活動や塾、アルバイトなどで忙しく生活リズムが乱れやすくなります。裏面ではコンビニでバランスよく食事を選ぶ際のポイントをご紹介します！

コンビニごはん、どう選ぶ？

手軽に買えるコンビニの食品は組み合わせ次第でエネルギーや栄養素が大きく変わります。選び方のポイントを知り、バランスの良い食生活をこころがけましょう。

ポイント1

主食 **主菜** **副菜** をそろえてバランスアップ！

このような選び方を
していませんか？



量は食べているけど…
主食ばかり



おにぎり
カップラーメン

菓子パンだけ…

エネルギーも栄養素も不足

主食

メロンパン
紅茶(加糖)



主食

主菜

副菜



おにぎり

から揚げ

野菜のみそ汁

主食

主菜

副菜

乳製品

YOGURT

サンドイッチ
(卵・ハムなど)

野菜サラダ

ヨーグルト

バランス
アップ！

主食

主菜

副菜



焼きそばパン

ゆで卵(1個)

野菜サラダ

主食

主菜

惣菜メニューで手軽に
副菜をプラス！



牛丼



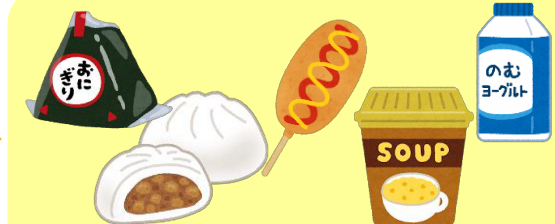
ひじき煮

ポイント2

間食をかしこく選ぼう！

間食でお菓子やジュースをよくとる人はエネルギー、砂糖、あぶら、食塩のとりすぎに注意が必要です。将来の肥満や生活習慣病予防のためにも若いうちから意識しましょう。

こちらよりも



食事に近いものがおすすめです

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課

電話：049-229-4121

(令和2年12月作成)