

協会けんぽの管理栄養士による ごはんチェック

今年度は、働く男性の1日の食事について協会けんぽ職員の事例をもとに4回掲載します。

今回は第1回目です。

料理が苦手でも、ちゃんとした食事をするにはどうしたらよいか？

ぜひ、皆さんの食事を考えるきっかけに！！

栄養バランスの良い食事にするコツは？

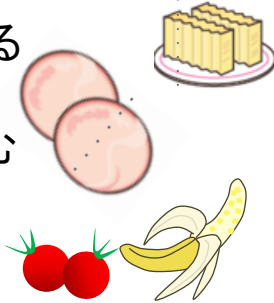
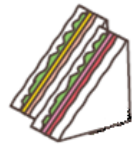
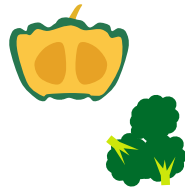
黄・赤・緑の3つをそろえるだけ！

力や体温となる・・・糖質と脂質 穀類・イモ類・油

血や肉を作る・・・タンパク質 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

身体の調子を整える・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維

緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻・果物

	写真	バランス	ワンポイントアドバイス
朝	 牛乳120ml 食パン 6枚切り1枚	少 少	・主食を増やすため、6枚切り2枚にする ・タンパク質を増やすため、ツナ・チーズ・ハムなどをパンにはさむ ・野菜や果物を取り入れる。 バナナ、みかん、ミニトマトなど 
昼	 塩握り サラダ	少 適	・主食を増やすため、おにぎり2個にするかサンドイッチや焼きそばパンに置き換える ・タンパク質を増やすため、ゆで卵やサラダチキンが入ったサラダにする 
夕	 ミートソース ドリア レタスミックス ゆで卵	少 適 少	・緑黄色野菜が不足している ブロッコリー、アスパラ、かぼちゃなどを追加。冷凍野菜でもOK 

相談者のコメント

- ・野菜が摂れていれば大丈夫と思っていた
- ・朝は調理をせず15分くらいで食べられる内容にしていた
- ・お昼や夕食は2品買って食べるようにしている

管理栄養士からのひとこと

「野菜も大切」ですが、主食や主菜とのバランスが大切！

- ・主食は事務職男性の適量から見ると3食通して少ない
1食にごはん200gか食パン6枚切2枚程度がおすすめ
- ・朝食は牛乳だけ、昼食にはタンパク質を含むおかずが少ない
タンパク質を毎食少しでもプラスする
- ・野菜は意識して摂取しているが、特に緑黄色野菜が全くない
カット野菜や冷凍野菜であれば、手軽に増やせる

ごはんの量、あなたの適量はどのくらい？

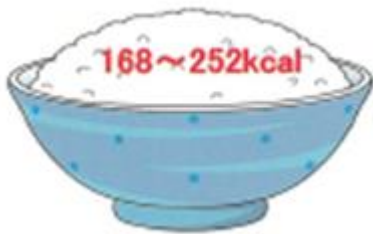
あなたの活動にあったご飯の量で、体重をコントロールしましょう！

・デスクワークが中心の女性

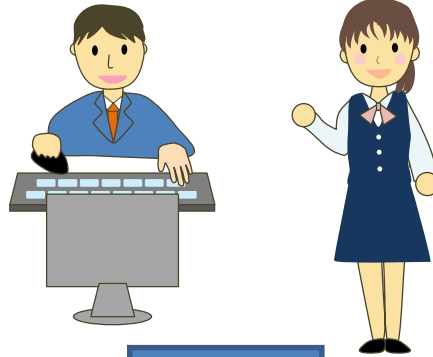


目安量

ごはん小盛り 100～150g

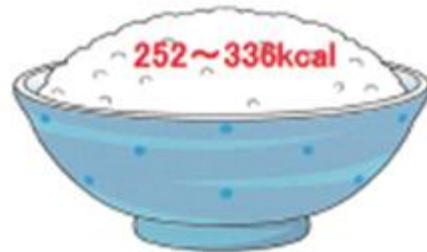


・デスクワークが中心の男性
・軽い運動習慣がある、
または立ち仕事が中心の女性

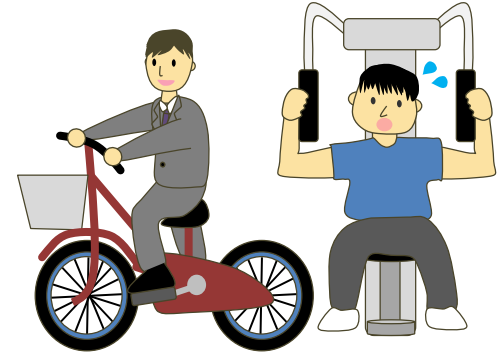


目安量

ごはん中盛り 150～200g

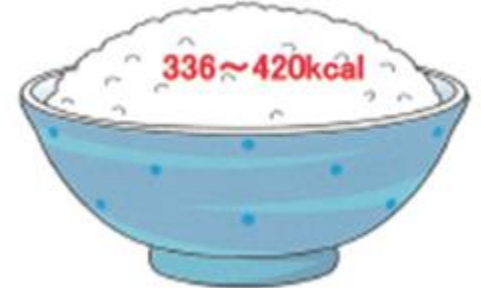


・軽い運動習慣がある、
または立ち仕事が中心の男性



目安量

ごはん大盛り 200～250g



※食べているご飯の量が分からない方は、一度計量してみましょう。

※体重が増えてきた人、体重を減らしたい人は、ご飯の量を見直しましょう。

野菜、足りていますか？

野菜の1日摂取目標量：**350g以上**

そのうち緑黄色野菜は**120g**

- ・生野菜なら両手に山盛り3杯
- ・加熱後の葉物野菜なら片手に山盛り3杯

