



第6問

情報源が不確かな 自己流の食習慣改善、 本当に正しい？

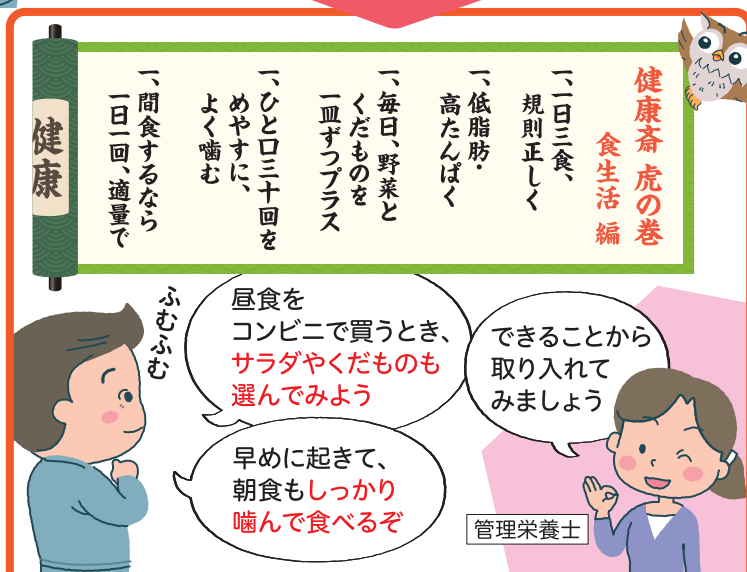


師範・健康齋



自己流の食習慣改善 を試した未来

信頼できる情報をもとに食習慣改善 をした未来



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



052-856-1490 (代表)

受付時間

8:30〜17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

第6問の
正解発表は
次じゃ



第6問 解答

情報
信頼
できるSNSなどの
根拠のない情報
には要注意じゃ

健康

専門家の意見と正しい知識に基づき、
自分の体の状態に合わせて
食事改善を行うべし!

ネットを見ると、
いろいろな
ダイエット法が
あるけど...

1日3食バランスよく、腹八分目に食べることが一番じゃ!

極端に食べる量を減らしたり、食事を抜いたり、特定の栄養を制限したりといった方法は、長続きしないばかりか、健康を損なうおそれもある。健康サポート(特定保健指導)を受ける人は、保健師や管理栄養士などの専門家のアドバイスを参考にするとよいぞ。

3皿×3食で健康的な食生活を!

3皿

主食・主菜・副菜

の3皿をそろえると、自然と栄養バランスがよくなります。

1日に野菜約350g
Ⅱ
小鉢5皿分ほど

野菜はなるべく
毎食とるように
しましょう。

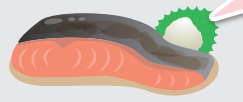


1皿=70g

副菜



主菜



1日1食は主菜を魚料理に

魚の脂質には、中性脂肪やコレステロールを低下させる働きがあります。

主食



その他

くだもの
牛乳・チーズ、
ヨーグルト など

+α

1日にご飯中盛り3~4杯ほど

糖質は大切なエネルギー源。
極端に減らすと筋肉が落ちて
逆にやせにくくなります。

厚生労働省

スマート・ライフ・プロジェクト
「健康な食事をとりましょう!」



愛知支部の
LINEやメルマガで
健康レシピを
お届け中!



LINE登録はこちら

メルマガ登録はこちら

3食

必要な栄養素を十分にとるには、1日3食必要です。3食を規則正しい時間にとると、血圧や血糖を調節するリズムが整い、生活習慣病の予防にもつながります。

欠食は逆効果

- 食事を抜くと、脳がエネルギー不足だと感じ、むしろ脂肪を蓄えやすくなる。
- 1食抜いた分、1回の食事で「ドカ食い」する危険も。

間食のめやすは1日200kcal

成分表示でカロリーをチェックするズク!

- 間食はできる限りひかえる。どうしても食べたいときは、1日1回、夕食前までに、200kcalをめやすにとる。

200kcal 以下の
おやつ(例)



バナナ1本
約130kcal



みかん1個
約45kcal



焼きイモ1/2本
約160kcal



ヨーグルト1個
約100kcal



クッキー 4~5枚
約200kcal

正しい
食生活の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第6問
合格

確かな健康情報を
得るには、愛知支部の
LINE登録が
おすすめじゃぞ!

もっと知りたいあなたに

「協会けんぽ愛知の
メタボ研究所」(動画)

