

# 食事のオススメ Good 習慣

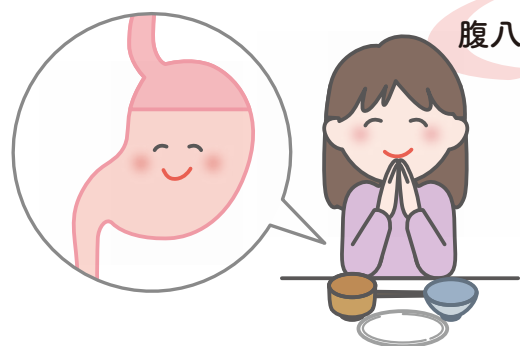


協会けんぽ島根支部キャラクター  
しまめちゃん

良い食習慣の積み重ねが、将来の健康を維持することにつながります。  
できることから少しずつ、続けていきましょう。

## Good 習慣の6か条

### 1 エネルギー摂取量(カロリー)を意識する



腹八分目にする

栄養成分表示をチェックする習慣をつける



| 栄養成分表示<br>100g 当たり |        |
|--------------------|--------|
| エネルギー              | ●●kcal |
| タンパク質              | ●●g    |
| 脂質                 | ●●g    |
| 炭水化物               | ●●g    |
| 食塩相当量              | ●●g    |

(参考) 推定エネルギー必要量 (kcal/1日)

| 性別     | 男性    | 女性    |
|--------|-------|-------|
| 30～49歳 | 2,750 | 2,050 |
| 50～64歳 | 2,650 | 1,950 |

「日本人の食事摂取基準2025年版」より身体活動レベル「ふつう」を抜粋



エネルギーの摂りすぎは肥満につながります。特に内臓脂肪の蓄積はさまざまな生活習慣病を引き起こす要因となるため、無理のない範囲でエネルギー量を調節しましょう。

### 2 よく噛んでゆっくり食べる



1、2、3...30

ひと口20～30回を目標に、よく噛む

#### 島根支部の状況

島根支部の被保険者は男女ともに**約3人に1人**が食事速度が「速い」と回答しています。



島根支部は

**早食いの人が多い!**

女性は全国**2番目**  
男性は全国**7番目**



満腹を感じるまでには20分かかるため、ゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。また、よく噛むことによって消化が促進され、胃腸への負担も少なくなります。

### 3 メニューに野菜をプラスする



| 1日の野菜摂取目標量    | 島根県民の摂取量の平均値      |                  |
|---------------|-------------------|------------------|
|               | 男性                | 女性               |
| 男女ともに<br>350g | 221.3g (128.7g不足) | 272.5g (77.5g不足) |

「令和4年度島根県民健康栄養調査結果報告書」より



コンビニや外食ではサラダや煮物をプラス



家では手軽な冷凍野菜やカット野菜を活用



おかずカップ1杯で約40gの野菜が摂取できます



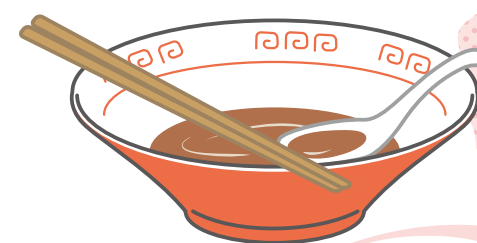
食物繊維やビタミンの摂取で栄養バランスを整えることはもちろん、野菜から食べ始めることで脂質や糖質の吸収が緩やかになります。

### 4 減塩を意識する



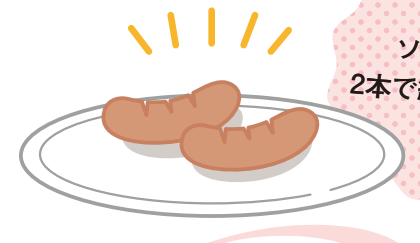
| 1日の食塩摂取目標量 | 島根県民の摂取量の平均値   |                |
|------------|----------------|----------------|
|            | 男性             | 女性             |
| 男性 7.5g未満  | 11.3g (3.8g超過) | 10.2g (3.7g超過) |
| 女性 6.5g未満  |                |                |

「令和4年度島根県民健康栄養調査結果報告書」より



ラーメン1杯で約6gの食塩

麺類の汁は残す



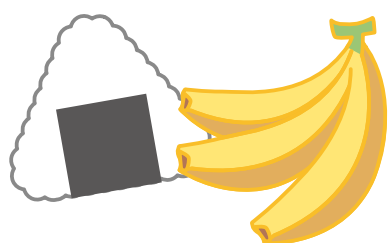
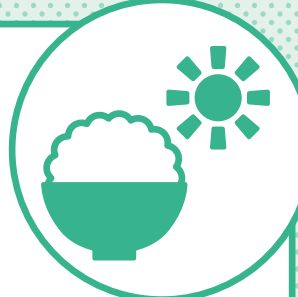
ソーセージ2本で約1gの食塩

練り製品やソーセージなどの加工食品を食べ過ぎない

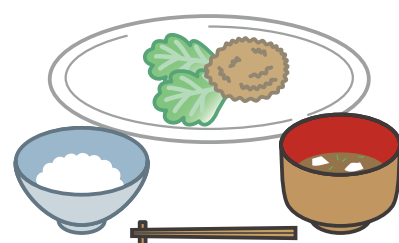


塩分を摂りすぎると血圧が上昇し、血管への負担から動脈硬化や心不全、心筋梗塞等のリスクにつながります。

### 5 朝食を毎日食べる



時間がない場合はおにぎりやバナナなど、手軽に摂れるものを



朝、空腹を感じる程度に夕食を調節する



島根支部は

**朝食をちゃんと食べる人が多い!**

女性は全国**1番目**  
男性は全国**4番目**

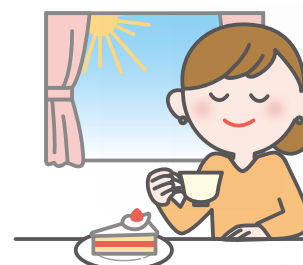
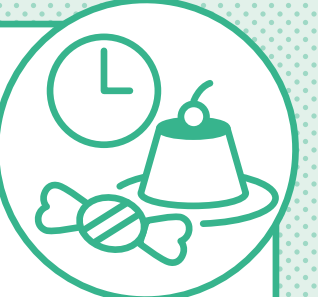
#### 島根支部の状況

島根支部の被保険者は男性の**約4人に1人**、女性の**約7人に1人**が朝食を抜くことが「週に3回以上」と回答しています。



朝食を抜くと、脳のエネルギー源が不足するため、集中力や記憶力の低下につながります。また、昼食後の血糖値の上昇幅が大きくなり、糖尿病や動脈硬化の原因になります。

### 6 間食は食べる時間帯と量にルールを



夕食後はなるべく食べない特に21時以降は避けましょう



間食は1日200kcalまでにする



島根支部の**女性**は**毎日おやつを食べる人が多い!**

女性は全国**1番目**  
男性は全国**25番目**

#### 島根支部の状況

島根支部の被保険者は男性の**約7人に1人**、女性の**約3人に1人**が間食や甘い飲み物を「毎日」摂取すると回答しています。



200kcalをオーバーした場合は次の日の間食を控えたり、体を動かすなどで調節しましょう。

島根支部の状況は協会けんぽ島根支部における令和5年度特定健診質問票結果より



全国健康保険協会 島根支部  
協会けんぽ