



体の調子はどんな感じですか？ 最近どんな食事をしていますか？

充実した日々を過ごすための体力・気力は、食事が作り出してくれます。

1) 自分に合ったエネルギー量とバランス 2) 貧血 3) 朝食
について皆さんにお伝えします。

1) 自分に合ったエネルギー量がお弁当箱でわかるんです！

お弁当箱の底を見たことはありますか？ 容量が表示されています。

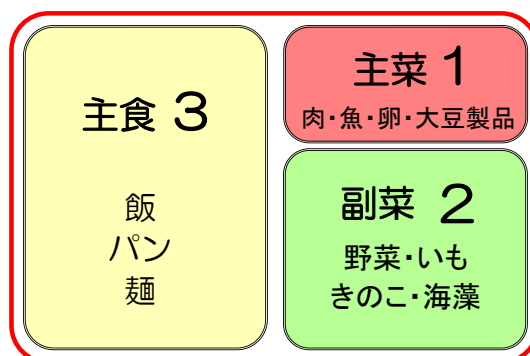
図のように、主食：主菜：副菜を3：1：2の割合でご飯やおかずを詰めると、容量と同じ数値のエネルギー量(カロリー)になります。

		一日の必要なエネルギー量（日常的に運動をしない人～運動をする人）	1食のめやす量	弁当箱のサイズ
男性	18～49歳	2,300～3,050 kcal	770～1,020 kcal	770～1,020 ml
	50～64歳	2,200～2,950 kcal	730～980 kcal	730～980 ml
	65～74歳	2,050～2,750 kcal	680～920 kcal	680～920 ml
	75歳以上	1,800～2,100 kcal	600～700 kcal	600～700 ml
女性	18～29歳	1,700～2,300 kcal	570～770 kcal	570～770 ml
	30～49歳	1,750～2,350 kcal	580～780 kcal	580～780 ml
	50～64歳	1,650～2,250 kcal	550～750 kcal	550～750 ml
	65～74歳	1,550～2,100 kcal	520～700 kcal	520～700 ml
	75歳以上	1,400～1,650 kcal	470～550 kcal	470～550 ml

日本人の食事摂取基準 2020年版

◆自分に合った容量 (ml) のお弁当箱を選び

『主食：主菜：副菜を3：1：2』の割合で、きっちり詰め、油を多く使った料理を1品までにすると、自分に合った量で栄養バランスの良いお弁当になります。ランチメニューやコンビニでお弁当を選ぶときも、このバランスと量を意識すれば、健康が維持できる食習慣で過ごせます。



2) 貧血 これって鉄不足？

◆フラッと立ちくらみ…

体調が今一つ、と思うときはありませんか？
自分では気づかず鉄欠乏性貧血になっていることもあります。

脳貧血とは異なります

鉄は様々な食品に、ちょっぴり入っているので、欠食せず一日3食食べることがポイント。

◆鉄を多く含む食品のご紹介！

- * 赤い色の肉や魚（牛肉、レバー、かつお、あさりなど）
- * 大豆製品（豆腐、厚揚げ、納豆など）
- * 色の濃い野菜（ほうれん草・小松菜・枝豆など）
- * 海藻（ひじき・のりなど）

3) 朝食 カラダと脳の目覚まし

◆朝食、食べていますか？

もし朝食を食べなければカラダはどうなる？

- * エネルギー源が足りない



- * カラダは仕方がないから大切な筋肉や脂肪を使いエネルギーを補充する



- * 筋肉量が減少し、基礎代謝量が減少する



- * 太りやすいカラダになる…

残念…

朝食を食べると消化吸収され、栄養素が体中を巡り、脳もカラダも目覚め、活動しやすくなります。

《かんたん！朝食レシピ》

【カット野菜をアレンジ】

小袋ドレッシングと混ぜて、野菜サラダに。

【冷凍野菜を使ったアレンジ】

ブロッコリー、かぼちゃ、ミックスベジタブル など器に入れ、ラップをかけて電子レンジに数分かける。マヨネーズや好みのドレッシングで和える。ツナ缶やスライスチーズを添えると、たんぱく質も加わり、見た目も栄養素もお得です。

【かんたん野菜レシピ】

もやしの名目ル

もやしを洗い、耐熱器に入れ、ラップをして、電子レンジ強で 1/2 袋なら約 1~2 分。塩、ごま油、あればんにく（チューブ）と和える。

【インスタント食品をアレンジ】

みそ汁・熱湯を注いだ後に、レタスをちぎってお椀に入れる。レタスと味噌の相性はなかなかです。カップ麺やラーメンでもお試しください！

《便利なもの》

【買い置きできる食べもの】

- ・レトルトパックなど
白飯、かゆ
カレー、シチュー
- ・缶詰 魚、肉、果物など
- ・ふりかけ

【便利な野菜】

- ・カット野菜
- ・冷凍野菜
- ・包丁を使わずで食べられる野菜：
もやし、レタス(洗って、ちぎって器に)、ミニトマトなど

【便利な道具】

- ・調理はさみ（野菜など切る）
- ・ピーラー（例えば、人参の皮だけでなく中身もむいて、電子レンジに数分かけ、ドレッシングで和えてサラダに）

こころの体温計 を試してみませんか？



携帯電話やパソコンから、気軽にご自身のこころの状態や、ストレス度などがチェックできます。これは、自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。市では、心の健康相談を 実施しています。気軽にご利用ください。パソコンはこちらからご利用ください⇒

<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/>

携帯電話やスマホは、こちらからご利用ください



『クックパッド』に「国分寺市の公式キッチン」を開設しました。栄養士作成のレシピを順次掲載しています。どうぞご覧ください。

【お問い合わせ先】 国分寺市健康推進課

国分寺市泉町2-3-8 いずみプラザ1階

☎042(321)1801

ゆっくり
よく噛もう



国分寺市
噛ミング 30(サマル)
食育推進キャラクター カメ(噛め)ちゃん