

健康維持！

食事のポイント★

**●食事を楽しもう！**

　四季の美しい日本では旬の食材も豊富、海の幸も山の幸もずいぶん手軽に手に入るようになりました。家族や友人と語らいながら、または遠くにいる人を思いやりながら食事を楽しむと、気持ちが明るくなり、健康に長生き　する秘訣となります。

**●食事のリズムを整えよう！** 

食事を規則正しい時間に食べることによって、生活全体のリズムを整えましょう。食事をおいしくする最高の味付けは、空腹感です。適度な運動をして、食事と食事の間の時間を空け、おなかがすくリズムをつけましょう。そして、おやつを食べる時は、食べ過ぎに注意！乳製品や果物を取り入れるなど、量と質を工夫しましょう♪

主食はエネルギー源　　です。しっかり3食食べましょう♪しかし血糖値の急上昇を抑えるため、　　食べ始めに主食ばかり　食べるのは控えましょう。

**●食べ方のコツ！**

食事によって血糖値が急激に上昇してしまうと、血管を痛めてしまい、様々な疾患の原因となります。血糖値が上がりやすいのは、すぐにエネルギーとなるごはんやパン、麺類、果物、砂糖　　　　　などの炭水化物です。ついで肉類や魚介類、卵、乳製品などたんぱく質の多い食品、そして油の　　　　多い食品と続きます。血糖値を急激に上げない、食べ方のコツをお教えします★

1. **食物繊維か**ら先に食べましょう！

食物繊維とは、炭水化物の一種ですが、ほとんど消化吸収されません。そのため食後の血糖値を上げる原因とならないばかりか、血糖上昇を抑える働きがあります。普段の食事で食物繊維が含まれるものには、野菜、きのこ、豆などがあります。

1. **ゆっくり、よく噛んで食べましょう！**

　よく噛んで食べることによって、食べ物が小さく噛み砕かれ、口や胃、腸の中での消化を助けます。まただ液が分泌されるため、口の中を清潔に保つ効果もあります。



四季折々の味を楽しみながら、様々な食品をバランスよく　食べて、世界一の長寿を　　　エンジョイしよう♪

「和食」を思い浮かべてもらえると分かりやすいです。一汁三菜から成り、炭水化物、たんぱく質、脂質に偏りがない食事のことです。

**健康的な食事とは？**

四季折々の味を楽しみながら、様々な食品をバランスよく　食べて、世界一の長寿を　　　エンジョイしよう♪

副菜

副菜で野菜を　　　しっかりと食べま　しょう！2品あると　　　　　好ましいです。

主菜

魚、卵など、体を作る元となるたんぱく質は　　　　しっかりと食べましょう！









汁物

主食

3食全てに汁物があると、　塩分を取りすぎてしまい　ます。1日に1～2回に　　　したり、具を多く入れたり　して工夫しましょう♪

BMIを計算してみよう！

？BMIとは？

→体格を客観的に評価する指標のことです。体重と身長から、簡単に計算 することができます。もっとも病気になりにくい体重はBMI22のときです。

★式に当てはめてみましょう♪単位に注意！

体重　　　　　kg÷身長　　　　　m÷身長　　　　　m＝

★BMIはどの範囲でしたか？チェックしてみましょう！

□25以上　 →　肥満。調理の工夫（揚げる→茹でるなど）をして､カロリーを

抑える工夫をしましょう！

□18.5～25未満　→　標準。BMIが22に近いと理想的です♪

□18.5未満　 → やせ。栄養が足りてないと病気にかかりやすくなってしまい

ます。1日3食にこだわらず、4～5回に分けて食べるのも

良いですね。

**BMI**

.

.

出典：公益財団法人　長寿科学振興

同志社女子大学 公衆栄養学研究室　担当：えりつぃん