味は薄味で

鹿児島の味付けは甘辛いので注意!

食塩をとりすぎると、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎不全などの疾患になるおそれがあります。
1日の適量は男性8g、女性7g、高血圧の人は6gです。

あなたの食塩量をチェック!

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ
			合計点数		点

食品の食塩量　ナトリウム400mg=食塩1g

食塩摂取度診断

0点〜8点	少なめ	引き続き減塩を行いましょう。
9点〜13点	平均的	日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
4点〜19点	多め	食生活での減塩を工夫しましょう
20点以上	かなり多め	食生活を基本的に見直しましょう。

早寝・早起き・朝ご飯

消化・吸収・代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されています。
体内時計に気をつけた食生活を送ることで、体調を整えることができます。

夜更かしをしない
睡眠の質が悪くなり、発育不良や体調不良、病気の原因になります

朝日を浴びる 朝食を食べる
朝の光と朝食で、体内時計をリセットします

夕食は軽めにとる
夜遅くの食事は、脂肪になりやすくなります

夕食が遅くなる日は食事を分けましょう
<例>
①夕方に主食をとる
②帰宅後に主菜、副菜をとる

間食は16時までにとる

朝食はしっかりとる
主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、体温を上げて体を目覚めさせます

鹿児島県食育協議会・霧島市保健福祉部健康増進課　☎代 (0995) 45-5111
http://www.city-kirishima.jp/

＊この資料は、地域での食育推進事業補助金（農林水産省）を受けて作成したものです

酢がめちゃんおススメ!

こころも身体も元気になる食事

主食・主菜・副菜をそろえて

3つのあに気をつけて

味は薄味で

早寝・早起き朝ごはん

詳しい食事の話は次のページへ

不適切な生活習慣によって、血糖や血圧が高くなり、糖尿病や高血圧になる人が増えています。
糖尿病や高血圧が進行すると、脳・心臓・腎臓の血管を痛め、重症化させます。
普段の食事を見直して、こころも体も元気になりましょう。

大変です!鹿児島県!

これは大変!
まずは食事を見直そう

不適切な生活習慣

- 食生活の乱れ
- ストレス過剰
- 運動不足
- 喫煙

鹿児島の食の実態

- 甘辛い味付け：・醤油・砂糖・酢の購入量が多い ・醤油や加工酢、さつま揚げにも塩・砂糖が入っている
- 甘いもの好き：・まんじゅうや乳酸菌飲料の購入量が多い

あぶらの摂取が多い
多量飲酒
野菜の摂取が少ない 290g/ 目標 350g
果物の摂取が少ない

予備群

- 肥満
- 血糖高値
- 血圧高値
- 脂質異常

メタボや血糖・血圧の高い人が多い

生活習慣病

- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症

高血圧や糖尿病で通院や入院する人が多い

重症化・合併症

脳　脳出血 脳梗塞

心　心筋梗塞 狭心症

腎　糖尿病等による人工透析

腎機能が悪くなり透析になる人や脳血管疾患で死亡する人が増えている

太い血管も細い血管もダメージが…

家計調査（食品ランキング2015〜2017平均）
H28国民健康・栄養調査
健康かごしま21中間評価（H28直近値）

主食・主菜・副菜をそろえて

～これだけは食べたい1日の量～

主食　ご飯・パン・麺類・いも類

ご飯

男性 200g／食

女性 150g／食

パン（6枚切）

男性 2枚／食

女性 1枚半／食

芋類

1日にじゃが芋、さつま芋、里芋の小さいものをどれか1個（100g）

または

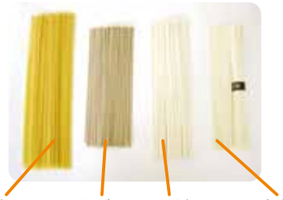
または

麺類

ゆでうどん
1袋（240g）/食

ゆでそば
1袋（180g）/食

〈乾　麺〉



スパゲティ 60g/食　そば 60g/食　うどん 60g/食　素麺 1束半/食

主菜　魚・肉・卵・大豆製品

1日分の目安は、いずれも手の平にのるサイズ

男性は、肉と魚それぞれ70gを目安にしてください

魚1切 60g

肉 60g

卵1個 50g

豆腐1/4丁（100g）または納豆1ｶｯﾌﾟ（40g）

高齢者は、低栄養予防のために、主菜が不足しないように気をつけてね

副菜　野菜・海藻・きのこ

野菜

1日350g（両手山盛り1杯）

料理すると

野菜料理

1日5皿（70g×5皿＝350g）

野菜に含まれる栄養素は、体の機能を整える働きがあるため、毎食とるようにしましょう

牛乳・乳製品

牛乳　または　ヨーグルト（無糖）

200ml

200g

または　チーズ

チーズ1かけ（15～20g）をとる時、牛乳やﾖｰｸﾞﾙﾄは半分にする

果物

果物

適量は80kcal程度

人差し指と親指で輪を作った時に、輪の中に入る量

みかん2個

バナナ1本

柿1個

甘い果物は糖分が多いので注意しましょう

りんご1/2個

いちご250g

ぶどう1/3房

キウイ1.5個

※男性1,800kcal、女性1,500kcalの場合（油、調味料を含む）

3つのあまいものあるこーるあぶらものに気をつけて

あまいもの

あまいものは糖分が多く、脂肪になりやすいです。100kcal以下を目安に適度にとりましょう。

お菓子の100kcal以下の量

あめ6個（26g）

チョコレート 4かけ（20g）

クッキー 2枚（20g）

かりんとう 5本（20g）

ポテトチップス 1/3袋（20g）

せんべい 2枚（25g）

まんじゅう（小）2個（30g）

ミニ菓子パン 1個（50g）

飲料に含まれる砂糖の量　スティックシュガー 1本＝3g

炭酸飲料 500ml 230kcal

砂糖スティックシュガー 19本

スポーツ飲料 500ml 135kcal

砂糖スティックシュガー 11本

缶コーヒー 190ml（砂糖・ミルク入り）70kcal

砂糖スティックシュガー 6本

乳酸菌飲料 80ml 60kcal

砂糖スティックシュガー 4本

飲み物は無糖がおススメ

水・お茶など

あるこーる

アルコール量の適量は1日20gです。（女性や高齢者は10g）

適量飲酒の目安　アルコール20g以下

ビール
アルコール度数 5%
▶500ml（1缶）200kcal

焼酎
アルコール度数 25%
▶100ml（約0.5合）146kcal

ウィスキー
アルコール度数 40%
▶60ml（ダブル1杯）140kcal

日本酒
アルコール度数 15%
▶180ml（1合）200kcal

ワイン
アルコール度数 12%
▶200ml（グラス2杯）146kcal

ハイボール
アルコール度数 7%
▶350ml（1缶）175kcal

チューハイ
アルコール度数 6%
▶350ml（1缶）180kcal

アルコール量の計算式

飲酒量（ml）×［アルコール度数（%）÷100］×0.8

あぶらもの

適量は1日80kcalです。あぶらは体にとって必要な栄養素ですが、種類によっては病気のリスクを高めるため、上手に選んで摂りましょう。

80kcalの目安

植物油

▶大さじ1杯弱（10g）

マーガリン バター

▶10g

マヨネーズ

▶大さじ1杯弱（10g）

ベーコン ばら肉

▶20g

ごま

▶大さじ2杯（15g）

ピーナッツ アーモンド

▶12～13粒

アボカド

▶1/4個（40g）

複数のあぶらを摂る時は、80kcalにおさまるように調整しましょう

摂りたいあぶら

オリーブ油・菜種油（キャノーラ油）
▶適量を摂ると、LDLコレステロールを減らす

えごま油（しそ油）・亜麻仁油・青背の魚
▶適量を摂ると、LDLコレステロール・中性脂肪を減らし、血栓を防ぐ

控えたいあぶら

肉類の脂肪・バター・ラード・やし油
▶摂りすぎると、LDLコレステロール・中性脂肪を増やす

マーガリン・ショートニング・揚げたチップス・ファーストフード・市販の焼き菓子
▶含まれているトランス脂肪酸はLDLコレステロールを増やし血栓を作りやすくするという報告がある