

SOP
GWまとめ資料

2019年1月度



《今月のテーマ》

元気に働き続けるための食事の取り方について

～今日から出来る事を1つ取り入れよう～

《目的》「毎日、元気に働き続けるための食・生活セミナー」から1年が経ちました。皆さんの食生活に変化や改善はありましたか？
食事や生活リズムを整える事は、心と体の健康に密接に関わっています。食事や生活リズムをおろそかに考えている方は、決して良い仕事は出来ないでしょう。今日からまた1つ新たな目標を持ってみませんか？



- ・1日に必要な摂取エネルギー量を知る
- ・適正体重を維持するための工夫
- ・バランスのとれた食生活とは
- ・精神栄養学
- ・栄養素の役割を知る
- ・最後に・・・実は一番皆さんが気になる事

事前準備 ・別紙をお手元に用意してください

食生活チェック表 → 1年前と同じチェック表をつけてみて、良くなった項目・悪くなった項目はありましたか？良くなった項目が継続されている方は、体に変化がありましたか？

1日に必要なエネルギーを知る → 体重が目標値BMIより高い、又は著しく低い場合
・・・ 標準体重をベースにしたエネルギーを目安としましょう。
体重が目標値BMIの範囲内の場合
・・・ 現状を維持する場合は、現在の体重をベースにしたエネルギーでも大丈夫です。



バランスのとれた食生活 ①食材から見たバランス

・食事バランスガイド(厚生労働省／農林水産省決定)



ポイント
食事のバランスを「コマ」に見立てています
主食・主菜・副菜を3食揃えましょう
コマの軸は水分(水・お茶など)
コマの原動力は運動です

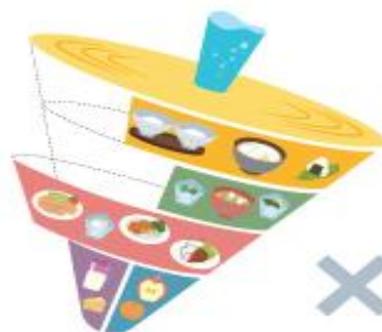
- 主食** ごはん・パン・麺など (ごはん中盛りだったら4杯程度)
- 副菜** 野菜・きのこ・いも 海藻料理 (5皿程度)
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆料理 (上記から3皿程度)
- その他** 牛乳・乳製品 (牛乳だったら1本程度) 果物 (みかんだったら2個程度)

・バランスが悪いと・・・

コマがうまく回転しない＝体の中で消化・吸収・代謝・排泄の一連の営みが正しく機能しなくなる



バランスの良い例



バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

バランスのとれた食生活 ②栄養素から見たバランス

5大栄養素の役割

栄養素と特徴	多く含む食品
1【炭水化物＝身体と脳のガソリン】 炭水化物＝糖質＋食物繊維 1日のエネルギーの50％程度、糖質量として250～300g程度 糖質はブドウ糖に分解され、脳や神経系にとって唯一のエネルギー源となる エネルギーを作り出すために、ビタミンB1が必要 食物繊維は腸内環境を整え、糖質の吸収をゆるやかにする コレステロールの吸収を抑える	穀類、いも類 豆、果物、砂糖など 
2【たんぱく質＝身体を作る栄養素】 アミノ酸に分解、全身へ運ばれる。再合成され、筋肉や臓器、血液の主成分となる 体重1kgあたり、約1gの摂取が必要 1回の食事で吸収できるたんぱく質は30g程度。3食バランス良くとることが大切 ビタミンB群を同時に摂取しないと、体内でうまく利用されない	肉、魚介類、 大豆・大豆製品 卵、乳 乳製品など 
3【脂質＝脳の機能・ビタミンの運搬係】 貯蓄できるエネルギー源 1日のエネルギーの30％を超える生活と続けると生活習慣病のリスクが高まる 例：脂質は1g＝9kcalなので、1日のエネルギーが2000kcalの場合、 $2000\text{kcal} \times 30\% = 600\text{kcal}$ $600\text{kcal} \div 9 = 66.6\text{g}$ (脂質)	植物油、バター、牛脂 牛脂、魚油 種実など 
4【ビタミン＝身体の成長・心の健康】 炭水化物・たんぱく質・脂質の代謝を高めるために必要不可欠な栄養素 不足すると体の機能を維持することができなくなり、様々な変調をきたす 脂溶性と水溶性がある 脂溶性ビタミン・・・A/D/E/K 水溶性ビタミン・・・B群(B1/B2/ナイアシン/B6/B12)葉酸 パントテン酸/ビオチン/C	野菜、いも、果物、 穀類に多く 魚介、肉類にも 含まれる 
5【ミネラル＝吸収・利用・蓄積】 骨や歯、血液を構成する成分で、体内の様々な生理作用を調整する栄養素 体内で合成できないため、食事で補う必要がある カルシウム/リン/鉄/ナトリウム/カリウム/ヨウ素/マグネシウム マンガン/銅/コバルト/塩素/亜鉛/セレン/クロム/イオウ フッ素/モリブデン	野菜・果物のほか 乳製品のカルシウム、 レバーの鉄など 
※ファイトケミカル・・・植物の色素・香り・アクの成分のこと 体の調子を整えたり、活性酸素を消去する働きがある 免疫力向上・体内浄化作用などもある	野菜・豆 果物 

栄養素は助け合って作用している

人は一人では生きられないと言いますが、栄養素も一つだけでは機能できません。「栄養」とは、消化・吸収・代謝・排泄の一連の営みのこと。炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン…。各栄養素にはそれぞれ役割があり、互いに作用し合って初めて「栄養」として働きます。



それぞれの食品に含まれる栄養素

食品	炭水化物	たんぱく質	脂質	ビタミン	ミネラル	食物繊維	ファイトケミカル
穀類	◎	△	×	△	△	△	△
肉・魚	×	◎	△	△	△	×	×
牛乳 乳製品	×	◎	△	△	△	×	×
豆 豆製品	△	△	×	△	△	◎	◎
野菜	△	×	×	◎	◎	◎	◎
きのこ 海藻	×	×	×	△	◎	◎	◎

◎…多い △…あまり含まれない、又は、食品や成分によっては多い ×…少ない



単品物(丼・麺類など)
ビタミン・ミネラル
食物繊維が不足



定食スタイル
(主食・主菜・副菜・汁物)
栄養素がバランスよく
含まれている

いろいろな食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をバランス良くとることができる

バランスの良い献立の組み合わせルール

【基本】…「主食」「主菜」「副菜」をそろえること

①「主食」「主菜」「副菜」の3つの料理とも、適量を守る

「3・1・2弁当箱法」で「主食:3」「主菜:1」「副菜:2」のバランスをチェック
※ボリューム(容量…つまり見た目)で判断できる簡単な方法です

主食	主菜
	副菜

主食…1食分に必要なエネルギーの約半分
主菜…1皿分(魚・肉なら1切れ)
たんぱく質で15~25g程度
副菜…1食100~120g程度



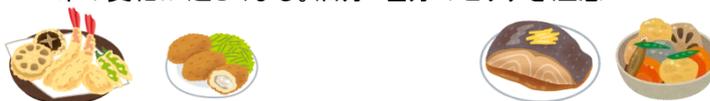
②同じ種類を重ねない…食べすぎ注意！！主食・主菜は1回につき1食分まで

「ラーメン」と「ライス」
「焼肉」と「唐揚げ」など



③同じ調理法を重ねない…味の変化が乏しくなる。油分・塩分のとりすぎ注意！！

主菜も副菜も「揚げもの」
主菜も副菜も「煮物」など



④同じ主材料を重ねない…食品数が少なくなる。ビタミン・ミネラル不足注意！！

「オムライス」「ベーコンエッグ」「かきたま汁」など



⑤油を使った料理は1品だけにする…油料理は1食1品まで。エネルギーのとりすぎ注意！！

「焼きそば」と「春巻き」など



なぜ1日3回の食事が必要か



●脳へのエネルギー供給
人は脳活動の栄養源であるグリコーゲンを1日当たり約120グラム必要としているが、肝臓で作られるグリコーゲンは1回の食事で最大60グラムが限度で、5～6時間しかもたない。脳に行き渡る栄養源が不足すると脳の萎縮を招いてしまうが、3食きちんととることで萎縮を防げる。3食の習慣が老化やボケ防止に役立つ可能性がある。

●ホルモンバランスを保つ
最近の研究で、人では時間帯により働くホルモンが異なっているのが分かった。朝食は1日のスイッチを入れる、昼食は消費エネルギーを補填する、夕食は体を作る。朝食を抜くと血糖値を下げるインスリンが作用しにくくなり、体を動かしにくくなる、肥満にもつながる。

●朝食を抜くことによって、低体温や疲労感、集中できないなどの影響が出る。

●たんぱく質は、1回の食事では体に吸収できる限度がある。

●一回の食事ごとのインスリンを出す量を抑えることができる。その結果、太りにくく、臍臓にかかる負担を減らすことができる。



★★一般的には6時間間隔で食事を摂るのが望ましい。★★(5～6時間を目標に)
理由・・・

食事をとり、食べ物が消化され、脂肪が燃焼するまでには3～5時間かかると言われている。食事と食事の間隔が短いと血糖値が下がりきらないうちにエネルギーをとることになり、血糖値が高まったままの状態が続いてしまう。反対に、間隔が空き過ぎると空腹から食べ過ぎを招いてしまう恐れもある。

血糖値に注目して、体重管理に役立てよう



「血糖値が上がる＝太りやすい」理由は？

①血糖値が一気に上昇すると、糖分を脂肪として蓄積することに拍車をかけてしまう。
②急上昇した血糖値を急降下させる「血糖値のジェットコースターの急変化」を招くと、食欲を助長させる。

●空腹状態からいきなりお菓子やご飯、パンなど糖質主体の食べ物をたくさん食べすぎない。

●早食いをして腸内に一気に糖が運ばれると、短時間で血糖値が上昇してしまうので注意。

●だらだら食いをすると食事量が増えるだけ。血糖値が高い状態が続いてしまうので注意。血糖値が高い状態が続いてしまうので注意。



血糖値を急激に上げないコツ

●食後1時間ほど(人によっては45～90分)で血糖値はピークになるため、そのタイミングで間食をしない→間食は、食間を2～3時間以上あける

●ドカ食いはしない

●精白・精製された米やパンは注意。できれば、胚芽米や全粒粉パン、そばなどがおすすめ

●食物繊維→タンパク質→炭水化物(糖質)の順に食べると、血糖値の上昇がゆるやかになる

●食後の血糖値の上昇スピードを数値化した「GI値(グリセミック指数)」の低い食品を上手に取り入れる



間食について・・・間食を選ぶときのポイント

- ・自分に足りない栄養素を補えるもの
- ・消化がよく胃に優しいもの
- ・できれば100kcal以下、多くても200kcal程度
- ・食べるときのコツとしてあたたかい飲み物と一緒に食べる
- ・ゆっくりと味わって食べるを実践すると、満腹感・満足感アップ!

【一例】

ミックスナッツ
チーズ
低脂肪ヨーグルト
牛乳・豆乳・アーモンドミルク
ドライフルーツ



ダイエット中におすすめ！ 低GIお菓子 (GI値55以下)

GI値は低くても、エネルギー摂取量には気をつけて！！

- ゼリー GI値 46
- プリン GI値 52
- シュークリーム GI値 55
- カシューナッツ GI値 34
- クリームチーズ GI値 33



- カッターチーズ GI値 32
- アーモンド GI値 30
- マカダミアナッツ GI値 27
- プレーンヨーグルト GI値 25
- ピスタチオ GI値 18
- くるみ GI値 18

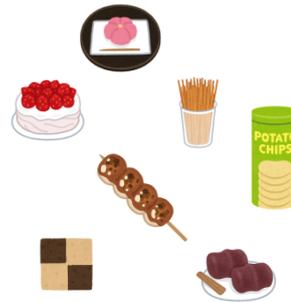


ダイエットの敵！ 高GIお菓子一覧 (GI値70以上)

- キャンディー GI値 108
- どら焼き GI値 95
- チョコレート GI値 91
- せんべい GI値 89
- スポンジケーキ GI値 89
- 大福 GI値 88
- ドーナツ GI値 86
- キャラメル GI値 86
- かりんとう GI値 84



- さらしあん GI値 83
- ショートケーキ GI値 82
- だんご GI値 80
- こしあん GI値 80
- ホットケーキ GI値 80
- だんご(みたらし) GI値 79
- 粒あん GI値 78
- クッキー GI値 77
- プリッツ GI値 70
- ポテトチップス GI値 60



野菜ジュースを効果的に取り入れるには



野菜ジュースを飲むなら食事の30分前が最も効果的

ある研究によると、野菜ジュースを食前に飲むことで食後の血糖値の上昇を抑えられることが分かった。また、食事と同時に野菜ジュースを摂取した場合、食後の血糖値が速やかに低下したという結果が得られている。



注意① 高糖質な甘い野菜ジュースでは、逆に血糖値を急上昇させてしまう可能性あり。あくまでも糖質量の低いものを選ぶことが前提。



注意② 野菜そのものの代わりにはならない。→その製造過程で様々な栄養素が破壊されたり失われたりしているため。(後から添加している商品もあり)あくまでも食事のバランスを整える補助的な存在として活用しよう。

参考までに

低糖質な野菜ジュース トップ3

1位 カゴメ 『野菜ジュース糖質オフ』



糖質： 3.3g
 カロリー： 21kcal
 脂質： 0g

2位 デルモンテ 『朝サラダ』



糖質： 5.7g
 カロリー： 28kcal
 脂質： 0g

3位 伊藤園 『一日分の緑黄色野菜』



糖質： 6.1g
 カロリー： 75kcal
 脂質： 0g

体重(体脂肪)を1kg減らすためには

体脂肪1Kg = 脂肪800g + 水分200g
脂肪1g当たりのカロリー = 9Kcal/g

脂肪800gのカロリー = 800(g) × 9(Kcal/g) = 7200Kcal

⇒体脂肪1Kg = 7200Kcal

1カ月に1kg減を目標にする場合 … 1日約240kcal減らす計算となる

① 食べ過ぎの方…食事の量の見直しを！

② 食事バランスが悪い方…食事内容と生活リズムの見直しを！

★運動を上手に取り入れて、無理なく減量を！筋肉量を増やして基礎代謝量をアップ！



精神を安定させるためには、脳に栄養を

現代栄養学によって、脳の機能に関わる栄養素について、精神障害への効果が明らかにされているもの

・ビタミンB1・ナイアシン(ビタミンB群の一種)・ビタミンB6・ビタミンC
・カルシウム・マグネシウム・カリウム・亜鉛・マンガン・オメガ3系オイル(EPA、亜麻仁油)

ビタミンB群はチームとして糖の代謝に関わり、神経の働きを正常に保つのに欠かせません。

“神経のビタミン”といわれるビタミンB1が不足すると、イライラして、心が落ち着かなくなります。

またマグネシウムが欠乏しても、神経が興奮したり過敏になって精神状態が不安定になります。

マグネシウムは、うつや多動症との関連が深いミネラルです。

さらにインスタント食品や加工食品に多く含まれるリンは、

マグネシウムなどの消耗を招いて、結果的に精神状態を悪化させます。

このように考えると、やはり1日3食の規則正しいバランスのとれた食事が重要であることがわかります。



最後に 明日から出来る目標を設定しよう

私の周りの身近な方はこんなことをして、無理なく頑張っています！！
ポイント…長く続けられること



- ・夕食の白米の量を0.5合に減らす
- ・ご飯は茶碗1杯より少なめ
- ・白米の代わりにオートミール
- ・タンパク質多め、脂質は少なめ
- ・揚げものはあまり食べない
- ・1日1回サラダかスープで野菜をとる
- ・りゅうじさんのツイッターで野菜レシピ
- ・母親の手料理
- ・夜コンビニ食から手づくりご飯へ
- ・ジャンクフードをやめた
- ・乳製品は毎日200ml
- ・食堂では魚を選ぶ
- ・カロリーが少ないメニューを選ぶ
- ・よく噛んで食べる
- ・プロテイン+ヨーグルト
- ・夕食の量を少なくする
- ・9時以降は食べない
- ・食べる30分前に野菜ジュースを飲む
- ・お腹がすいたら温かい飲み物をのむ
- ・甘い飲み物をやめる
- ・無糖チョコレート(糖類ゼロ・砂糖ゼロ)を選ぶ
- ・糖と脂肪の吸収を抑えるサブリをのむ
- ・低FODMAP食 (下痢・便秘・または両方で お困りの方は一度検索を！)
- ・1日3食食べる
- ・毎日同じ時間に食べる
- ・バランスのとれた食事

食事は、皆さんの想像以上に心と体の健康に影響を及ぼしています。
今日は触れていませんが、昨年の研修にもあった運動についても同様です。
薬と同等か、場合によってはそれ以上の効果を発揮する事もあるのです。
人生を豊かにするために、食事を楽しみながら、健康管理に役立てましょう♪

食生活チェック表

記入日: 年 月 日

1～30の項目について、A～Dのあてはまるところに○を、31～37の項目は、該当する数字または該当欄

項目		A	B	C	D	
		いつも できている	ときどき できている	あまり できていない	できていない	
基本的な食生活	1	1日に3回、規則正しく食事をする。				
	2	ごはん、メインのおかず、野菜料理、果物、牛乳・乳製品が1日にすべてそろうように食べる。				
	3	寝る3時間前は食べない。				
	4	1日1.5L以上の水分をとる。				
	5	米を1日1回は必ず食べる。				
	6	メインのおかずは1食1皿にする。				
	7	肉・卵に偏らず、魚・豆も食べる。				
	8	野菜料理は1日5皿以上食べる。				
	9	緑黄色野菜は1日2皿以上食べる。				
	10	果物は1日1～2皿食べる。				
	11	牛乳、乳製品を1日2回食べる。				
	12	うす味を心がけている。				
	13	平均8時間以上の睡眠をとっている。				
	14	一日3回以上、声を出して笑う。				
	15	禁煙している。				
	16	腹八分目を心がける。				
	17	麺の汁は飲み干さない。				
	18	エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を積極的に使う。				
	19	1日に1回体重を計る。				
	20	毎日便通がある。				
運動	21	定期的に運動をしている。				
	22	腹筋や背筋、スクワットなどの筋カトレーニングを行なう。				
	23	日常生活の中で体を動かすようにしている。				
食事	24	脂の多い肉や油の多いドレッシング・マヨネーズは控えている。				
	25	食パン1枚に塗るジャム・バターはティースプーン1杯以下である。				
	26	砂糖を控える(清涼飲料水・炭酸飲料も含む)。				
	27	お菓子を控える。				
	28	お酒を飲む量や頻度を控える。				
	29	調理方法が揚げ、炒めに偏らない。				
30	脂身の多い肉を食べるのは1週間に2回以下である。					

★ C・Dの合計(数を記入)

基本的な食生活	／20問
運動	／3問
食事	／7問