

若者・単身者のための 食生活改善マニュアル

時代の変遷と食生活



急速な高度経済成長期

欧米化が進む

日本型食生活の完成

伝統的食生活の衰退

米・イモ
大豆・野菜中心

肉・魚・卵・牛乳
普及する

米・イモ類の
消費が減少

自給率の低い
パン・粉類・肉類の増加

炭水化物過剰
脂質不足

たんぱく質、
脂質の増加

PFCバランスが最適になる

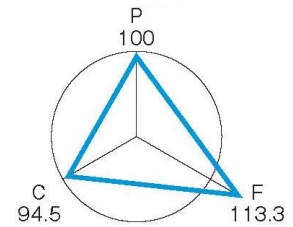
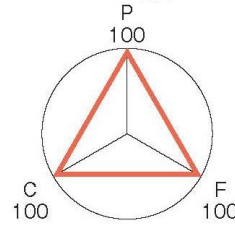
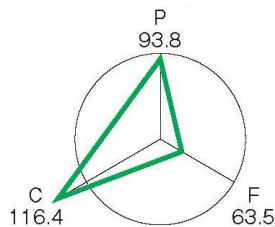
たんぱく質、脂質
の過剰摂取

主食中心
バランス不良

食材の多様化
栄養不良の改善

P : タンパク質
F : 脂質
C : 炭水化物

油脂類接種量
1945年 7%
2005年 25%



なぜ食生活が変わった？

世帯構造の変化



単身世帯の増加



女性の社会進出



離婚率の増加
ひとり親の増加



ライフスタイルが変化



調理時間の
減少



食の外部化
* 外食・中食の増加 *

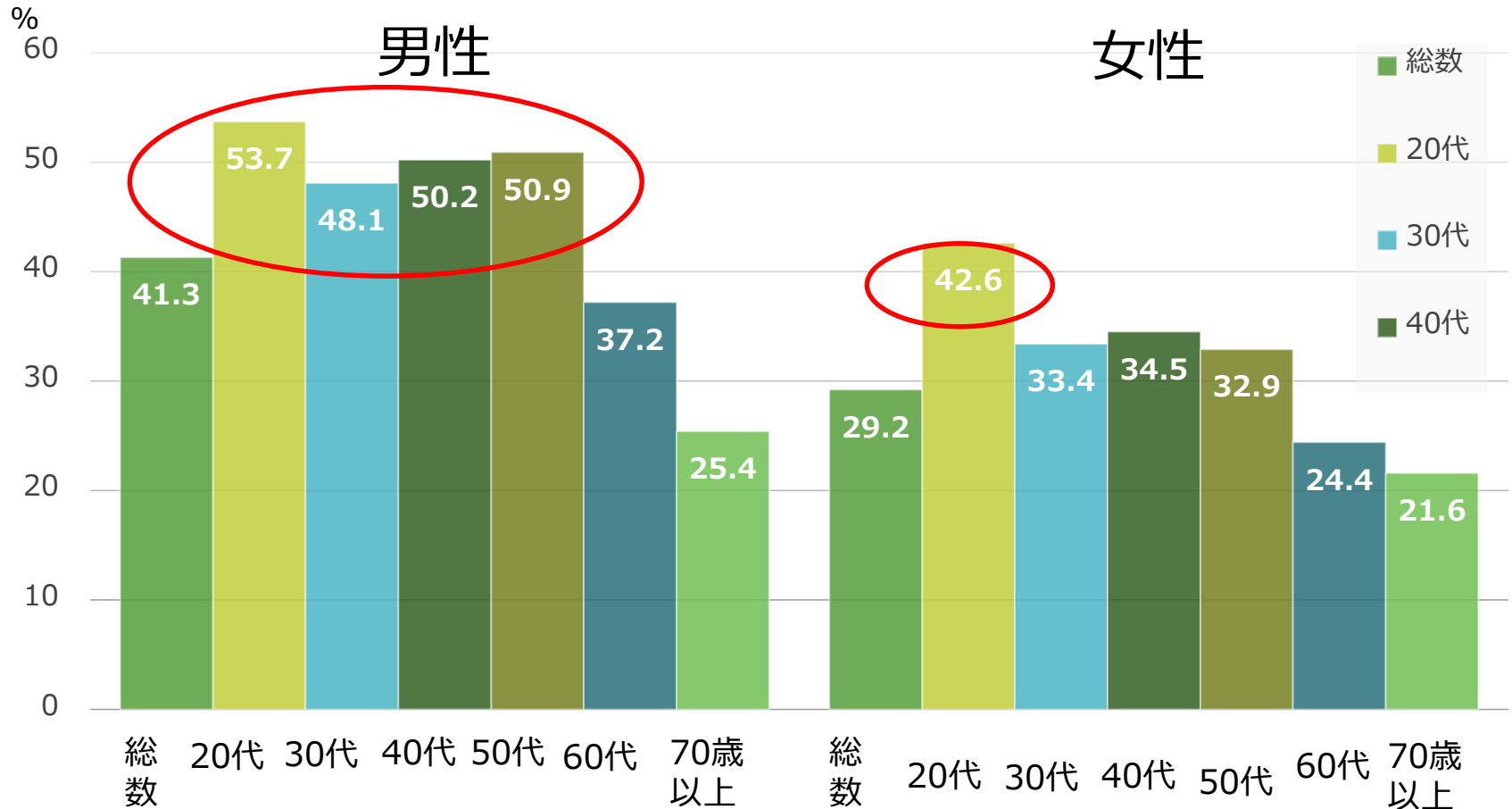


簡便化



高まる外食・中食の利用率

外食および弁当・惣菜を定期的に利用している者の割合



働き盛りの年代を中心に利用率が高いことが特徴

※ 中食(なかしょく、ちゅうしょく)とは、家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰る、配達などによって、家庭内で食べる食事の形態。外食(家庭外で調理された食品を家庭外で食事する形態)や内食(家庭内で調理を行って食事する形態)の対義語です。

参考:厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf>



軽視されていく栄養バランス



外食に求めるもの

| | |
|---------------|--------------|
| おいしさ | 80.4% |
| 安さ | 47.9% |
| 安全性 | 23.5% |
| メニュー選択の自由度 | 22.4% |
| 栄養バランス | 20.4% |

内食に求めるもの

| | |
|---------------|--------------|
| 栄養バランス | 67.1% |
| おいしさ | 64.6% |
| 手作りの愛情 | 36.5% |
| 安さ | 32.8% |
| 安全性 | 25.9% |

外食は値段が高いため、おいしさと安価であることが好まれる。

自宅での食事はおいしさに加え栄養価バランスが重視される。

参考:らでいっしゅぼーや株式会社「20~60代の既婚者1000人 内食と外食に関する意識調査」

つまり

食文化の変化により増えた外食はおいしさや安さが重視され、内食で最もニーズがあった栄養バランスへの関心を薄めた。

健康を心がける4つの食生活習慣

エネルギーの総量を増やす

小食の場合は
回数を増やして食べる

GI値の低い糖質を取る
○蕎麦・サツマイモ



野菜・果物を積極的に摂取

×白米→○玄米



海藻を取る



食物繊維の量を増やす



1日3食
の
食生活

おやつを見直す
×スイーツ
○ナッツ類

ビタミンDを取る
○キノコ類



脂質・飽和脂肪酸の量を減らす

×バター→○オリーブオイル



主菜を肉から魚へ



×クッキー・ポテトチップス
→○小魚チップス
×アイス・プリン
→○低脂肪ヨーグルト



×牛乳→○豆乳・低脂肪牛乳

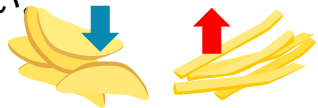
カルシウムの量を増やす

調理法とカロリーの関係を知ろう

| 食材 | 調理前 (kcal) | 調理後のエネルギー量 (kcal) | | | |
|----------------|------------|----------------------|------|--------------------------|--------|
| | | 油いため | 唐揚げ | 天ぷら | フライ |
| | | 3~8% | 6~8% | 15~25% | 10~20% |
| 鶏モモ肉 (皮付き) | 204 | -80kcal! | 313 | | |
| 鶏モモ肉 (皮なし) | 127 | | 255 | | |
| 豚ロース (脂身つき) | 263 | ヒレはロースの 2分の1のカロリー | | フライにしたら、 僅か70kcalの差!! | 450 |
| 豚ヒレ (赤肉) | 130 | | | 約8倍! | 388 |
| なす | 22 | 79 | | 180 | |

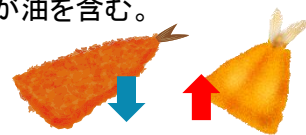
表面積の大きさ

千切りにするほど油を吸う面積が増える。
太いフライドポテトよりも細いフライドポテトのほうがカロリーが高い
海老天くかき揚げ



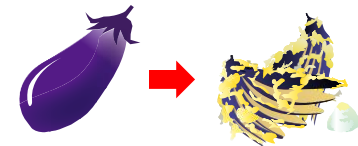
衣の付け方

衣が厚い調理法ほど給油率が高く、目の細かい衣の方が給油率が高い。
粗いパン粉のフライより、細かいパン粉のフライのほうが油を含む。



素材の水分量

素材の水分と油が置換される。
水分が多い食材は吸油率が高い。



カリカリ&サクサク! には要注意!

サクサクとした歯ごたえの揚げ物は、水分を蒸発させたところに高温の油を吸収させているため食べ応えがある。つまり、ものすごい量の油が含まれているため多量の摂取は控えよう。(フライドオニオン、クルトン、アメリカンドック等…)

野菜ジュースは野菜と同じ栄養ではない！

野菜ジュースは、飲んだ重量の半分量を「野菜」として扱う。
通常、1回で飲み切ることができる紙パック(200ml)が副菜「1つ」。

| | 野菜350g分の 野菜ジュース | 野菜350g |
|------|--------------------|--------|
| 炭水化物 | 15.5 | 24.2 |
| 糖質 | 13.7 | 13.5 |
| 食物繊維 | 2.1 | 10.7 |



糖質の量は大きくは変わらないが、食物繊維は約5分の1！
ジュースでは、繊維質が除去されてしまう



果糖を多く含むジュースは糖尿病のリスクを高めます。

果実そのものを摂取することを目指しましょう。

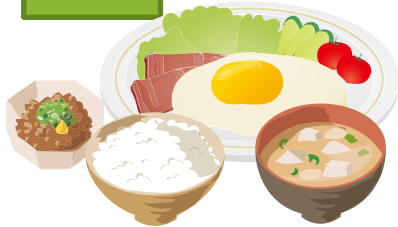
また、ジュース以外での野菜の摂取を心掛け、補助食品として摂取しましょう。

朝食抜き・夜中メシは脂肪を増やす！

朝食を食べない、夜遅くの食事は内臓脂肪の蓄積に影響します

食べるタイミングに合わせて、食事量をコントロールしましょう

朝食



食べる時間がない
食欲がわかない



手軽に食べられて、
栄養価の高い穀物
や果物を摂取

昼食



コンビニで済ませたい
ファストフードに頼りがち



丼や麺等の大皿ではなく、
定食のようにメインと
野菜を主食に盛り込む。

夕食

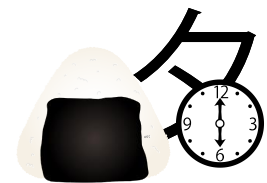


飲み会が多い



野菜をメインに
ゆっくりと食べる

夕飯が遅く
遅くにドカ食い



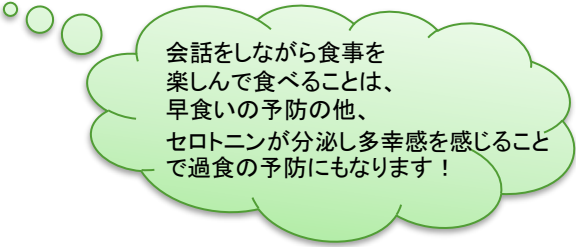
夕方に軽く食
べ、過度な空
腹を避ける

早食いも脂肪を増やす！

早食い食事は内臓脂肪・皮下脂肪の蓄積に影響します

早食いをしてしまう人の特徴

- 仕事柄時間を気にして食事を摂取する習慣がある
(例: 医療・教育職・輸送・乗務員・証券・メディア系など)
⇒確実に時間が取れるときに消化に良いものを摂取するよう心がける
- 1人で食事をする習慣がある
(単身者、営業職、輸送業、少人数でシフト制の現場業務など)
⇒ゆっくり噛む、箸を置くよう心がける、人と食事を食べる機会を意図的に設ける
- 家族や同居人が食べるペースが速い
⇒食事の空間を楽しみ会話を取り入れる、自分のペースを意識して食事を摂る



会話をしながら食事を
楽しんで食べることは、
早食いの予防の他、
セロトニンが分泌し多幸福感を感じることで
過食の予防にもなります！



担当保健師のひとこと

私たちの体は、日々食べているものによって作られています。健康は一日にしてならず、毎日の積み重ねが大切です。栄養バランスや食事の時間帯、食事にかける時間等についてできるだけよい習慣を身につけ、元気に働ける心身を維持できるよう心がけましょう！

保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

- ・健康診断の事後措置について
- ・アンガーマネジメント
- ・睡眠から考える長時間労働
- ・VDT症候群予防について…など

健康経営に最適なセミナーを
保健師がリーズナブルに実施いたします！

無料セミナー毎月開催中！

詳しくは特設サイトへ！
<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

保健師 健康経営セミナー

検索