



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

朝食は一日の活力源 朝ごはんはなぜ大切!!

- 朝は一日の出発点です。
バランスのよい朝食をとり、頭も体もスッキリと目覚めよう。

朝食の役割

脳のエネルギーを補う

~脳の働きを活発にします~

生活リズムを整える

体温を上げる



朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足して…。



●ボーっとしてしまう



●集中力がなくなりイライラする



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

自分の標準体重とBMIを知ろう!

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22 =

自分のBMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMI とは

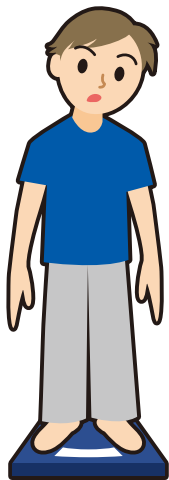
BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるものです。

最も疾病の少ない BMI22 を基準としています。

18.5 未満 **やせ**

18.5 以上 25 未満 **標準**

25 以上 **肥満**



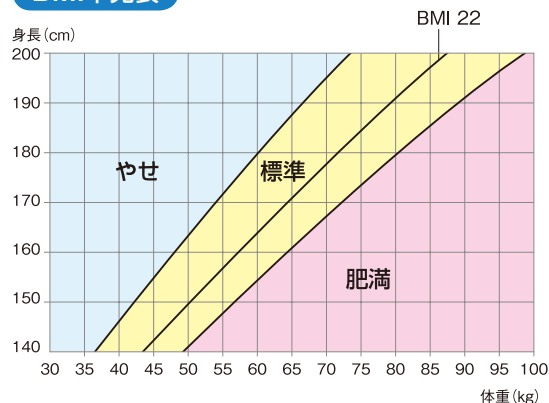
! 適正体重を知り、
日々の活動に見合った食事を

**実践の
ために**

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から、無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

(食生活指針より)

BMI早見表



※ BMI が 25.0 を超えると高脂血症や糖尿病を招きやすくなります。(日本肥満学会判定基準参考)



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

栄養成分表示の見方!

一般に販売されている加工食品の栄養成分表示は任意ですが、多くの食品に栄養成分表示がなされています。表示を参考にかしこく選びましょう!

ポイント1 表示単位

100gまたは100ml、1食分、1枚などで表示されます。

ポイント2 表示する項目

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物およびナトリウムの含有量が、必ず表示されます。

まめな豆知識

- エネルギーのとりすぎは肥満のもと! 自分に見合った量をとりましょう。
- たんぱく質は、からだをつくる大切な栄養素。過不足なくとりましょう。
- 脂質と炭水化物は体温や活動のエネルギー源!
※脂質のとりすぎは、肥満や高脂血症、動脈硬化等につながります。

標準栄養成分表

カップめん1食(75g)あたり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 357kcal |
| たんぱく質 | 9.3g |
| 脂質 | 15.7g |
| 炭水化物 | 44.6g |
| ナトリウム | 1.7g |

(めん・かやく0.7g スープ1.0g)

○○○○○……△mg

ポイント3 ナトリウム

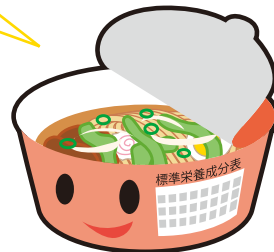
ナトリウムの数値から、食塩相当量を換算することができます。

まめな豆知識

~~ナトリウム(g) = 食塩(g)~~
↓
ナトリウム(g)の約2.5倍
で、食塩相当量がわかります。

ポイント4 その他の表示

カルシウムやビタミンAなど、その他の栄養成分が入ります。



ポイント5 強調表示

ある一定の基準を満たしている場合に限り、「○○が多い」「△△がひかえめ」などと表示されます。

参考：健康日本21リーフレット 栄養表示の見方より 社団法人日本栄養士会 発行

コレステロールが高いといわれたあなたへ

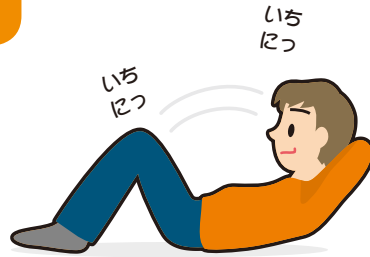
健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



食べ過ぎや動物性脂肪の摂りすぎ、運動不足等は、血中コレステロール値を上昇させ、様々な疾病を引き起こす動脈硬化の原因となります。生活習慣を改善し、適切なコレステロール値を保ちましょう。

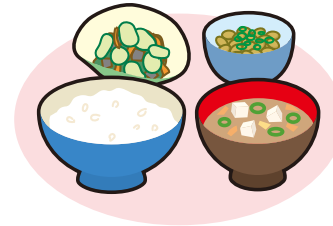
コレステロールを 下げる7箇条

1 毎日の生活に運動を取り入れる。

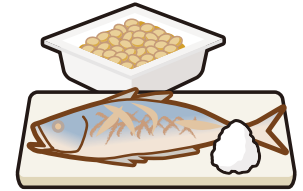


2 朝食を和食にする。

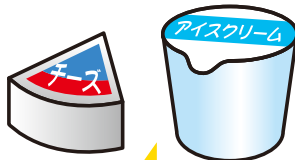
和食



3 肉、卵を控え、魚、大豆製品を毎日1品はとる。

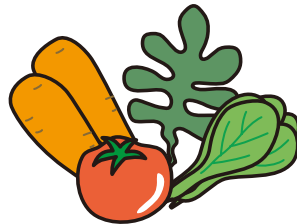


4 乳製品（チーズ、アイスクリーム）は、低脂肪食品をとる。



低脂肪のものを！

5 野菜、海藻を毎食食べる。



6 バター、ラードをやめ、サラダ油、ドレッシングを！



7 菓子はほどほどに。菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる。



塩分を減らす工夫はどうすればいいの？

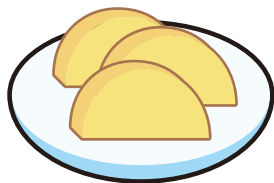
健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



焼き魚にはしょうゆをかけずに、レモンを使って美味しく食べれるよ。
食卓では、できるだけ調味料をかけないように。

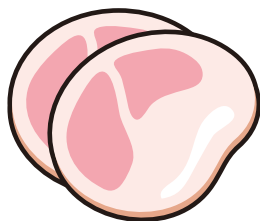


●魚や肉の加工品、漬物等は、食べる量や回数に気をつけよう。



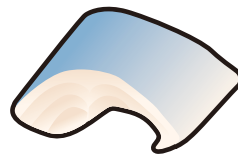
たくあん

2切れ(20g)
塩分 0.5g



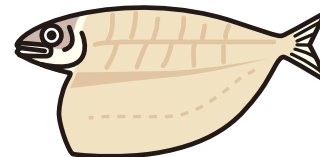
ロースハム

薄切り(30g)
塩分 0.8g



塩サバ

1切れ(55g)
塩分 1.0g



アジ干物

1枚(60g)
塩分 1.0g

- 汁物は1日1杯、具たくさんにしよう。汁物1杯は薄味でも塩分1g含んでいます。
- 酢や柑橘類の酸味、しそや生姜等の香味豊かな食材、いりこやかつお節のだしを上手に利用しよう。