

栄養ポイント

私たちヘルスメイトは健康づくりのテーマを設け、「おとなの食育講習会～ヘルスメイトとクッキング」を実施しております。平成 20 年度から 10 年間で、特に好評だったテーマを抜粋しました。

テーマに合った献立と一緒にご活用ください。

- 1 冬直前！免疫力アップの特効食（平成 23 年度後期）・・・ 84 ページ
- 2 いっぽ前進！適塩ステップアップ（平成 26 年度前期）・・・ 85 ページ
- 3 ロコモに負けない食生活
～決め手は「骨力」と「筋肉力」～（平成 26 年度後期）・・・ 86 ページ
- 4 太らない「食べコツ」
～いつ食べる？時間栄養学のススメ～（平成 27 年度前期）・・・ 88 ページ
- 5 野菜パワーまるごと健康レシピ
～血圧・血糖・コレステロールを下げる～（平成 28 年度後期）・・・ 89 ページ
- 6 30 代からはじめる！
尿酸値を上げない健康ごはん（平成 29 年度前期）・・・ 90 ページ

1 冬直前！免疫力アップの特効食

1. 免疫力とは・・・体内に入ったウイルスや細菌、異物から体を守る力

- ・ 感染予防
- ・ 抗体をつくる
- ・ 老化や病気を予防する

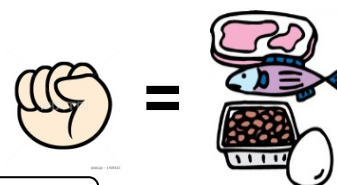


2. 免疫力アップの食事

(1) たんぱく質を適度にとる

免疫の材料になる

肉、魚、卵、大豆製品 1 回の目安は「ゲー」の大きさに



(2) 腸内環境を整える

善玉菌を増やして病気の予防につながる

- ①食物繊維：野菜、芋、海藻、果物、大豆製品、きのこ類
- ②発酵食品：納豆、みそ、キムチ、ヨーグルト

(3) 抗酸化ビタミンや抗酸化物質をとる

免疫が働きやすい環境を整える

①抗酸化ビタミン

βカロテン：粘膜強化

にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草、春菊、小松菜、
青梗菜、赤ピーマン

ビタミンC：ウイルス撃退

ブロッコリー、小松菜、芋類、
赤ピーマン、いちご、キウイ、
かんきつ類

ビタミンE：抗体を作る

かぼちゃ、ナッツ類、ごま、
はまち、あゆ、めかじき、
うなぎ蒲焼 ツナ缶

②抗酸化物質 → 食べ物に含まれる色素、味、香りの成分

抗酸化物質	食品	成分
リコピン	トマト、すいかなど	赤色色素
ケルセチン	玉ねぎ、りんご、ブロッコリー、ココアなど	黄色色素
クロロフィル	青梗菜、小松菜、ほうれん草、ブロッコリーなど	緑色色素
βクリプトキサンチン	みかん、オレンジ、かぼちゃ、柿など	橙色色素
アントシアニン	黒豆、ブルーベリー、なす、いちごなど	紫色色素
イソフラボン	大豆、豆腐、納豆、味噌、きなこなど	苦味
タンニン	茶、柿、栗、ワイン、れんこん、コーヒーなど	渋み
カプサイシン	ピーマン、唐辛子	辛味
アリシン	にんにく、にら、ねぎ、玉ねぎなど	香気

2 いっぱ前進！適塩ステップアップ

ステップ1

ここから始める適塩のトビラ

- ◆塩分の多い食品に注意！
*表、塩分の多い食品参照
- ◆汁物は、具たくさんに！
飲む回数を減らす。
- ◆野菜、きのこ、芋などカリウムの多い食品を十分に。

ステップ2

もう1歩先へ！ちりつも適塩

- ◆香味野菜、香辛料、レモンや酢、だしを活用する。
*手軽なだしのとり方参照
- ◆調味料はかけるよりつける。
- ◆調味料は後入れで表面に味を集中させる！

ステップ3

上級者向け！スゴ技適塩

- ◆和食に牛乳をプラス！
乳和食を取り入れる。
*乳和食活用アイデア参照
- ◆塩分ゼロの献立に挑戦！
*塩分ゼロレシピの紹介参照

控えたい

塩分の多い食品

魚介類・加工食品	塩分(g)	漬物	塩分(g)
マアジ開き 1枚	1.4	梅干 1個 10g	2.2
たらこ 1/2腹	2.3	たくあん5切 40g	1.2
はんぺん 1枚	1.5	野沢菜小皿 40g	0.6
さつま揚げ小判1枚	0.6	キムチ小皿 40g	0.9
肉加工品	塩分(g)	外食	塩分(g)
ソーセージ 2本	0.6	ラーメン(めん類)	5.5
ハム薄切り 2枚	0.7	親子丼(丼もの)	3.6
ベーコン 2枚	0.7	すし 8貫	3.0

たっぷりとりたい

カリウムの多い食品



《手軽なだしのとり方》

- 熱湯を注ぐだけ！かつおだし
削りガツオ1パック(5g)、熱湯250cc
茶こしにかつお節をいれ、熱湯を
ゆっくり注ぐ。
- 一緒に煮込む！昆布だし
根菜(大根や里芋など)2人分と
昆布 10cm 角を鍋に入れ水から煮る。
根菜に火が通ったら、いつもより
ちょっと控えめに味付けを！

《乳和食活用アイデア》

- 牛乳をちょい足し！
納豆1パック+牛乳小さじ2+添付たれ1/3
→ミルク入り まろやか納豆
- 汁物のだしの1/3～半量を牛乳に！
→ミルクみそ汁、ミルク豚汁
- 牛乳で煮る！～かぼちゃのミルクそぼろ煮～
材料(2人分) 1人分 124kcal 塩分 0.5g
かぼちゃ 140g、鶏ももひき肉 30g、
牛乳1/2 カップ、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ 1/2
小なべに全材料を入れて、鶏ももひき肉をほぐし、
落としぶたをして弱火で15分程度煮る。

《塩分ゼロレシピの紹介》

- パプリカの洋風ごま和え(2人分) 1人分47kcal、塩分0g
1. パプリカ 1/2個 は乱切りにして油を使わずに焼く。 2. すりごま大さじ1と1/2、酢小さじ1、はちみつ小さじ1/3、オリーブオイル少々 を混ぜて和え衣を作り、焼いたパプリカと和える。
- かぶのレモン浅漬け(2人分) 1人分22kcal、塩分0g
1. かぶ小1個 は皮をむいて薄切り。かぶの葉1本 は細かく切る。
2. ①のかぶの実と葉、砂糖ひとつまみ、レモン汁大さじ 1/2、レモンの皮少量(千切り) をポリ袋に入れてもむ。しばらく置き、しんなりしたら盛り付ける。

3 ロコモに負けない食生活～決め手は「^{こつりよく}骨力」と「^{きんにくりよく}筋肉力」～

1 ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称

骨や関節、筋肉などの運動器が弱くなり、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまう状態のこと。



2 ロコモ予防世代別ポイント

発育期(～小学生)



よく食べ、よく寝て、
よく動く
・規則正しい生活リズム
・毎日、朝ごはん
・毎日、牛乳・乳製品

充実～安定期 (思春期～40 歳代)



骨量、筋肉量を増やす
絶好のチャンス！
・毎日、牛乳・乳製品
・無理なダイエットはしない
・体を動かす習慣を持つ

減少期(50 歳以降)



骨量、筋肉量ともに減少する
⇒減らさない工夫を
・毎日、牛乳・乳製品
・適度な運動習慣
・低栄養(栄養不足)に注意

3 ロコモ予防の食事(骨力・筋肉力をつける)

骨の材料 カルシウム

牛乳・乳製品、大豆製品
小魚、海草、緑黄色野菜

プラス
+ たんぱく質

^{こつりよく} 「骨力」



^{きんにくりよく} 「筋肉力」



たんぱく質

肉、魚、卵
大豆製品
牛乳・乳製品



腸での吸収アップ ビタミンD

きのこ類、青魚など



骨づくりを助ける ビタミンK

納豆、青菜など

ビタミンC

緑黄色野菜、果物



ビタミン B6

魚、肉などの動物性食品
バナナ、キウイ、さつまいも、
赤ピーマン、卵、牛乳など



◆カルシウムを多く含む食品

1 日の推奨量 成人男性：650～800mg 成人女性：650mg

食品名	1 食分 (g)	カルシウム量 (mg)	食品名	1 食分 (g)	カルシウム量 (mg)
牛乳	200	220	しらす干し	10	52
濃厚牛乳	200	220	さんま	1 尾 (100)	32
低脂肪牛乳	200	260	ししゃも	2 尾 (45)	149
スキムミルク	大さじ 1(6)	66	干し桜海老	5	100
プロセスチーズ	20	126	干しわかめ	1	8
ヨーグルト (無糖)	100	120	ひじき (乾)	5	70
油揚げ	1/2 枚 (10)	30	ごま	小さじ 1 (3)	36
とうふ (絹ごし)	1/3 丁 (100)	43	春菊	80	96
とうふ (木綿)	1/3 丁 (100)	120	青梗菜	1 株 (100)	100
高野豆腐	1 枚 (20)	132	かぶの葉	60	150
生揚げ	1/2 枚 (110)	264	小松菜	80	136

◆ビタミン D (カルシウムの吸収促進、血中カルシウム濃度の調節)

【多く含む食品】 魚類、きのこ類、鶏卵、うずら卵、肉類、豚レバー、牛レバー

◆ビタミン K (吸収されたカルシウムの骨への定着を助ける)1 日の目安量 成人男性：75 μ g 成人女性：60～65 μ g

【多く含む食品】 納豆、緑黄色野菜、海藻などに豊富

食品名	1 食分 (g)	ビタミン K 量 (μ g)	食品名	1 食分 (g)	ビタミン K 量 (μ g)
あしたば	50	250	大根の葉	50	135
かぶの葉	50	170	ブロッコリー	50	80
春菊	2 株 (60)	150	パセリ	1 本 (8)	68
小松菜	70	147	納豆	50	435
ほうれん草	50	135	乾燥わかめ	5	33
にら	30	54	のり	1	26

4 太らない食ベコツ～時間栄養学のススメ

1 時間栄養学とは？

いつ食べるか？体内時計のリズムを食事に取り入れる食べ方



2 体内時計をリセットする方法

朝日を浴びる

朝ごはんを食べる

夜は早く寝る



早寝、早起き、朝ごはん

3 体内リズムを利用した3食のポイント

《朝食のポイント》

主食・主菜・副菜をそろえる。

主食…脳のエネルギー

主菜…全身のエネルギー

副菜・乳製品…バランス調整



《昼食のポイント》

主食・主菜・副菜をそろえて しっかりとる。

日中は脂肪を溜め込む働きのある
「BMA L 1」(ビーマルワン)
というたんぱく質が体内に少ない

➡ 太りにくい

《夕食のポイント》

朝ごはんを食べた時間から 1 2 時間以内に食べる。

◎夕食が遅くなってしまった場合の食ベコツ ⇒ 夕方に間食 + 軽い夕食(主食はナシ)

夕方の空腹を感じる時間(午後5時～6時頃)に軽い食事をとることで、
夕食時の早食いやドカ食いを防ぎます。160～200 キロカロリー程度を目安に。

間食の例



おにぎり1個



サンドイッチ(小)



ホットドッグ



バナナ



牛乳・ヨーグルト

◎間食がとれなかった日の食ベコツ

- ①まず野菜から食べる(スープや汁物もおすすめ)
- ②主食・主菜を食べ過ぎない。肉などの脂肪も注意。
- ③3つの「あ」を重ねない

あ 揚げ物

あ 甘いもの

あ アルコール



5 野菜パワーまるごと健康レシピ～血圧・血糖・コレステロールを下げる！～

1 生活習慣病予防に効果的な野菜パワー

効 …予防と改善に効果があります

★1 エネルギーが低い、よく噛む必要がある

効 糖尿病

◇野菜を大きく切って歯ごたえを残す⇒噛む回数が増えて食べすぎを防ぐ

◇野菜から食べる⇒血糖値の上昇を緩やかにする

※糖質の多い野菜（芋類、かぼちゃ、れんこんなど）はエネルギーが高いので注意！

★2 食物繊維が豊富に含まれる

効 脂質異常症・高血圧・糖尿病

◇水溶性食物繊維に注目！

⇒血糖の上昇を緩やかにする

⇒余分な糖分やコレステロール

塩分を排泄する

ツルツル、ネバネバ

水溶性食物繊維

海藻類、オクラ、
モロヘイヤ、果物など

スジスジ

不溶性食物繊維

野菜全般、芋類、
豆類、きのこなど

★3 ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

効 高血圧

◇ミネラルの一種「カリウム」⇒余分な塩分を排泄する

★4 抗酸化物質が豊富に含まれる

効 脂質異常症

◇抗酸化物質は体を酸化から守り老化や病気を防ぐ

⇒コレステロールの酸化を防ぎ、血管が硬く切れやすくなるのを防ぐ

◇野菜の色素に多い ⇒野菜をカラフルにそろえてたっぷり取る

2 野菜のパワーを丸ごと活かす調理の工夫

カリウムを逃さないゆで方

大きいままゆでる

短時間でサッとゆでる

煮汁ごと食べる

※電子レンジ調理も効果的！



抗酸化物質を効率よくとる



リコピン

赤色

油と一緒に食べる

加熱調理する

黄色



β カロテン

吸収率がグンとアップ！
炒め物やスープなど

1 日の野菜の摂取量

目標 350g ⇒ 緑黄色野菜 120g + 淡色野菜 230g

小鉢5つつ分



6 30代からはじめる！尿酸値を上げない健康ごはん

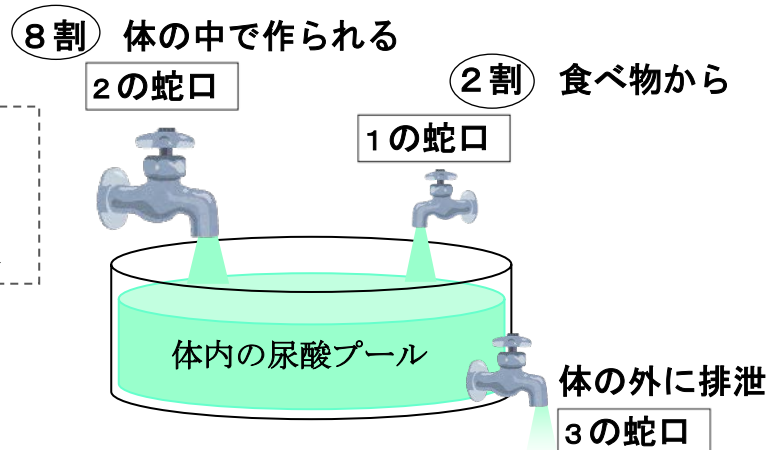
◎尿酸とは：エネルギーを使った時の燃えカス

プリン体が尿酸の材料となる。

尿酸値が上がると脂質異常症や高血圧・糖尿病などの生活習慣病になりやすい。

◎体内での尿酸のバランス

作られる尿酸と排泄される尿酸の
バランスが大切！
⇒ ポイントは 3 つの蛇口！



◎体に尿酸をためないポイント

1の蛇口 食べ物からの尿酸を多くとらないコツ

・プリン体が多い食品をとり過ぎない！

プリン体が多い食品

レバー・干物・あん肝・牛ヒレ肉・かつお・大正えび・まいわし



・主菜に豆腐や卵を利用する。

2の蛇口 体の中で作られる尿酸を増やさないコツ

・内臓脂肪をつけない！肥満を防止する！

1.食事を3食抜かずに食べる。

⇒ 朝食を抜かない！

2.寝る前の食事は3時間前までに済ませる。⇒ **分食** で夜中の食べ過ぎ予防！

3.野菜をしっかりとる。

⇒ 1日の野菜は 350g を目標に！

3の蛇口 作られた尿酸を体の外に排泄するコツ

・水分をしっかりとる。

⇒ 尿酸は水に溶けやすい！

・野菜・海藻類をしっかりとる。⇒ 尿がアルカリ性に傾いて尿酸が溶けやすくなる！

・1日1杯の牛乳を飲む。

⇒ 牛乳のたんぱく質が尿酸を体の外に排泄！

健康診査で定期的に健康チェック



早めに生活習慣を見直して健康に！