

塩と油はとり過ぎに注意

◆ソースやドレッシングは一口食べてからソース、ドレッシング、食卓塩、しょうゆなどは、一口味見をしてから、控えめにかけましょう。



オーダー時に**ドレッシングやソースの量を控えめ**にするよう注文できる食の健康協力店もあります。



◆ラーメンやうどんの汁は残して減塩

ラーメン



全量摂取



汁を半分残す



汁を全部残す



コに入る食塩量

4.5g

2.9g

1.2g

塩分控えめ料理を提供している食の健康協力店もあります。



◆揚げ物・炒め物に偏らないよう気をつけて



油を多く使う調理法の料理に偏ると、どうしても脂質の摂取が多くなってしまいます。1食単位、1日単位で煮る、蒸すなど色々な調理法の料理を選ぶようにしましょう。

カロリー控えめ料理を提供している食の健康協力店もあります。



毎月19日は「食育の日」

10月は「ひょうご食育月間」

兵庫県では、平成24年3月に「兵庫県食育推進計画(第2次)」を策定し、食で育む元気なひょうごを目指して食育を推進しています。みなさんも、なにかできることから食育を始めませんか？



野菜をたっぷり食べよう

●1日5皿(=350g)を目標に、いろんな野菜をいろんな調理法で食べましょう

1皿 70g = ほうれんそうのおひたし + 野菜サラダ

2皿 140g = 野菜の煮しめ + キャベツの炒め物

野菜たっぷり料理を提供している食の健康協力店もあります。



◆外食で野菜たっぷり

野菜の多いメニューに変更 単品に野菜料理をプラス

ラーメン → 野菜ラーメン + カレー + サラダ

◆その菜に野菜を加えたアレンジメニュー

から揚げ → 大根おろしとねぎを加えて、簡単おろしから揚げ

玉ねぎやピーマン、にんじんを加えチヤップで炒めて、簡単酢豚風♪

食の健康協力店情報は 県ホームページでチェック!

http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03_000000006.html

あなたの家の近くの協力店情報やお店ごとの取り組み内容など、詳しくは県のホームページをご覧ください。



兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1
電話 078-341-7711(代表) FAX 078-362-3913
E-mail kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

25健2-113A4

外食・中食 活用術

健康食生活のすすめ

野菜をたっぷり食べたいな

ごはんの量を調節したい

栄養成分表示があればいいな

こんな時は... 食の健康協力店をご利用ください!

兵庫県では、下記のような取り組みを何か一つでも実施している飲食店、中食(そう菜・お弁当)販売店を食の健康協力店として登録しています。

- ヘルシーメニューの提供: 野菜たっぷり、塩分控えめ料理、カロリー控えめ料理など
- ヘルシーオーダーの提供: ドレッシングやソースの量を控えめに注文できる
- 栄養成分表示: O.Oランチ、E.E.L.C.O.Kal、塩分:0.0g
- 店内終日禁煙
- お店独自の取り組み: 地元産食材の使用、お料理教室の開催など

健康的な食生活のポイント

- ①まずは3食しっかり！と朝・昼・夕 きちんと食べましょう
- ②食べ過ぎ、少な過ぎに注意
1日に必要な食事量(kcal)を食べましょう
- ③いろいろな料理や食材を組み合わせて
主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ④塩と油はとり過ぎ注意、
そのぶん野菜はたっぷりと
1日5皿を目標にいろいろな野菜を食べましょう
食塩摂取量は1日8g未満を目標に

1日のスタートは朝ごはんから

なぜ朝ごはんを食べないの？

食欲がない

時間がない

→夜食を食べ過ぎていませんか？

→生活リズムが乱れていませんか？

簡単な朝ごはんから始めて、1日の生活リズムを整えましょう！



◆中食で簡単朝ごはん

- おにぎり
- みそ汁
- おひたし
- ミックスサンド
- ヨーグルト



朝ごはんを提供している食の健康協力店もあります。

1日の必要エネルギーのめやす

6~9歳男女 1800kcal ±200kcal	10~17歳男女 2200kcal ±200kcal	18~69歳男女 1800kcal ±200kcal	70歳以上男女 1800kcal ±200kcal
10~11歳男 2200kcal ±200kcal	12~17歳男 2600kcal ±200kcal	18~69歳男 2600kcal ±200kcal	18~69歳女 2600kcal ±200kcal
10~17歳女 2200kcal ±200kcal	18~69歳女 1800kcal ±200kcal	18~69歳男 2600kcal ±200kcal	18~69歳女 2200kcal ±200kcal

身体活動量の見方

「低い」=1日のうち座っていることがほとんど。「ぶつろ」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人については、その時間や内容に応じて適宜、調整が必要。
※身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなどの軽い“運動”をして、身体活動レベルを上げましょう！

◆栄養成分表示を活用しましょう

MENU

オムライス ¥800
エネルギー 900kcal
たんぱく質 20g
脂質 15g
食塩相当量 1.5g

ナポリタン ¥850
エネルギー 850kcal
たんぱく質 25g
脂質 18g
食塩相当量 1.8g

親子丼 ¥620 600kcal

カツ丼 ¥750 800kcal

メニュー選びの参考にして、あなたに合った食事量に！



栄養成分表示をしている食の健康協力店もあります。

◆ごはんの量を調節して食べ過ぎ、食べ残し防止

ごはん小

ごはん大

オーダー時に、**主食の量を控えめ**にするよう注文できる食の健康協力店もあります。

主食・主菜・副菜のそろった食事へ

- 食事を選ぶ時には、**主食・主菜・副菜**をバランスよく組み合わせましょう
- 食べる量は「**主食** > **副菜** > **主菜**」を心がけましょう

主食：ごはん、パン、麺

主菜：大豆・大豆製品、魚、肉、卵料理

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理

牛乳・乳製品

果物

◆中食編

お弁当(丼)を中心に組み合わせる場合

- ミニ鶏肉丼
- ひじきの煮物
- かぼちやの煮物

主食、主菜、副菜

おにぎり・すし類を中心に組み合わせる場合

- おにぎり2個
- 若鶏のから揚げ
- 春菊のごまあえ

主食、主菜、副菜

◆外食編

ごはんを中心とした**主食、主菜、副菜**のそろった定食を提供している食の健康協力店もあります。

1食の中でうまくバランスがとれないときは、1日の献立でバランスがとれるように考えて！

