



# ウェルネスナイトセミナー 食事ミニ講話 栄養バランスと食事量

令和6年8月6日（火）

函館市保健福祉部健康増進課  
管理栄養士 有賀 友香

食事のお話の前に...

## 自分の体格を把握しましょう

体格指数(BMI)：身長と体重のバランス

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \end{array} \text{ (kg)} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \end{array} \text{ (m)} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \end{array} \text{ (m)} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

### BMIの判定

25以上：肥満  
18.5～24.9：適正体重  
18.5未満：やせ

年齢	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

毎日体重を測ることも大切！



脂肪を1kg減らすには？

→約7,000kcal減らすことが必要

例) 3か月で1kg減らす場合

1日に減らすエネルギーは・・・

$$7,000\text{kcal} \div 90\text{日} = \text{約}78\text{kcal}$$

どうやって減らすか

- ・消費する（運動）
- ・食べ方で調節



# 栄養バランスのよい食事 主食・主菜・副菜を意識する



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具たくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

## さらにバランスよく食べよう！

主食・主菜・副菜の組み合わせが意識出来たら、それぞれの割合を考慮できるとさらにバランスが良くなります。

大まかな目安として、「主食：主菜：副菜＝3：1：2」

食事の半分は主食、残りの1/3が主菜、2/3が副菜のバランスです。お弁当箱で例えると下記のイラストのようなイメージです。



主食：主菜：副菜 = 3：1：2

バランスを意識すると彩りが良くなり、見た目にもおいしそうな食事になります！ぜひ「主食・主菜・副菜」意識してくださいね。

# 栄養バランスのよい食事 果物，牛乳・乳製品を毎日とる

毎日の  
くらしに果物を



果物で  
健康生活

大人が1日に必要な  
果物の摂取量は、200g。  
手軽に果物を  
日々のくらしに  
取り入れましょう。

健康寿命をのばそう  
SMART LIFE PROJECT

ひとくらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

毎日のくらし



牛乳・乳製品で  
健康生活

20代～30代の3人に1人が  
牛乳・乳製品をとっていません。  
カルシウムとたんぱく質が  
バランスよく含まれる、  
牛乳・乳製品をとって  
あなたの未来も健康に。

健康寿命をのばそう  
SMART LIFE PROJECT

ひとくらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare