

上手に食べて健康生活

江東リハビリテーション病院
管理栄養士

本日のお話

- とりたい栄養素について
- 食事のバランス、選び方
- 塩分について
- 一日に必要なエネルギー量の求め方
- まとめ



摂りたい栄養素について

13~20%



25~30%

50~65%

3大栄養素

炭水化物(50~65%)
ご飯やパンや麺類に多く含まれておりエネルギー源となります。

蛋白質(13~20%)

肉や魚や豆腐、卵牛乳などに多く含まれており体を作るもとになります。

脂質(25~30%)

サラダ油やバターや種実に多く含まれておりエネルギー源になります。

野菜を食べよう

目標量: 350g/日



緑黄色野菜

1日の摂取目安 **120g**

淡色野菜

1日の摂取目安 **230g**

野菜たっぷい

レンジでチン！

100gのキャベツ



こんなに
食べやすく



野菜を食べるひと工夫

インスタント味噌汁などに野菜を加えるのも
良いですね



果物の適量

片手に乗る量
が1日分です



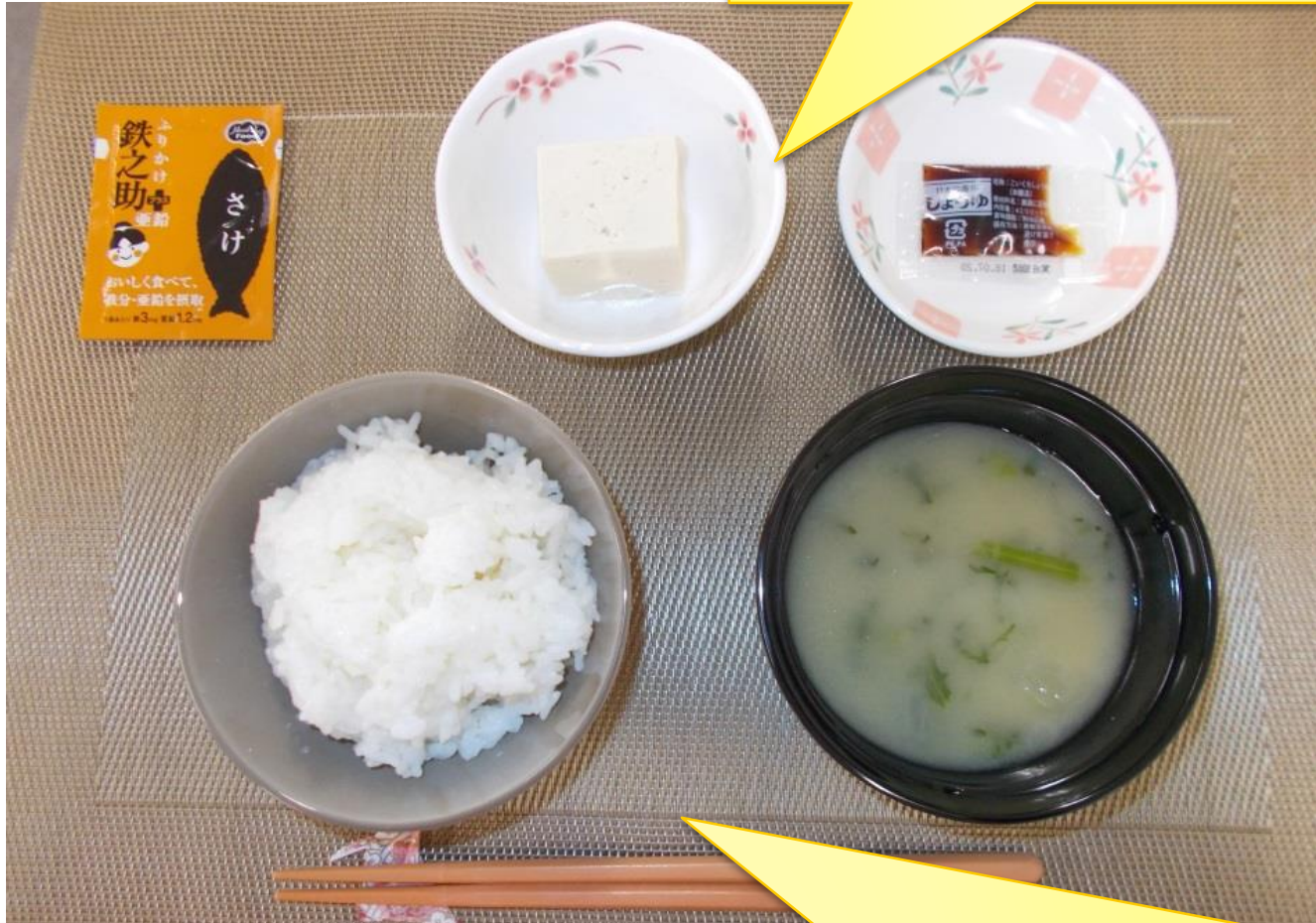
果物に含まれる果糖は血糖を急上昇させます
食べ過ぎには気を付けましょう

実際の食事例を用いて
食事をふり返ってみましょう！



朝食

エネルギー 360kcal
たんぱく質 10.5g



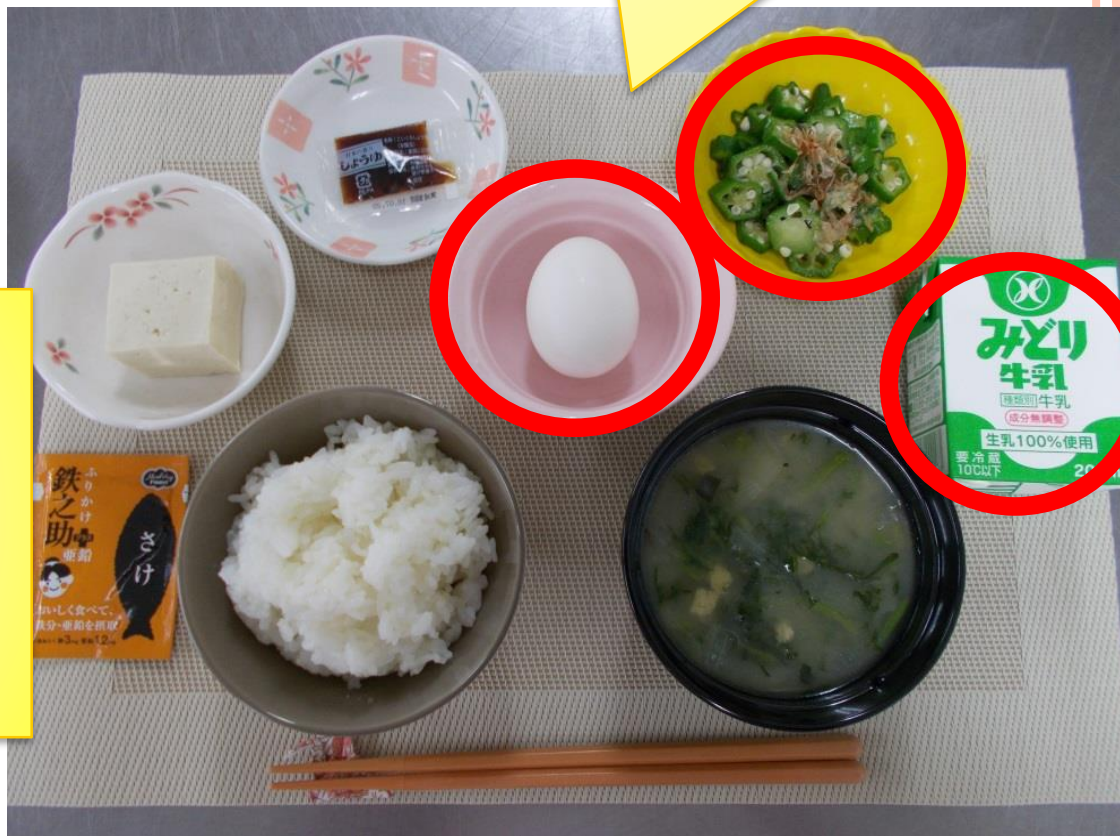
ごはん・味噌汁（ほうれん草入り）・豆腐・ふりかけ

朝食

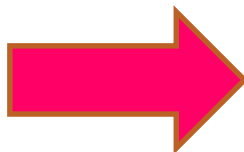


エネルギー 590kcal
→230kcalプラス
たんぱく質 24.7g
→14.2gプラス

野菜の小鉢（オクラ）、卵、牛乳をプラスするとエネルギーや蛋白質やビタミンが増え、バランスが良くなります。



昼食編① 麺類は塩分が多いので週に一回程度



具なしうどん
エネルギー 180kcal
たんぱく質 5.1g
塩分5g
野菜5g

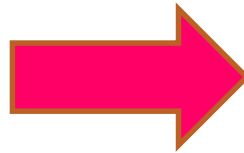
具たくさんチャンポン
エネルギー 430kcal
たんぱく質 29g
塩分5g
野菜150g

昼食編② 菓子パンの落とし穴



メロンパン(80g)
エネルギー 280kcal
たんぱく質 6.3g

あんパン(80g)
エネルギー 220kcal
たんぱく質 6.4g



卵サンドイッチ
(食パン2枚分)
エネルギー 320kcal
たんぱく質 20g



菓子パン類はエネルギーとなる炭水化物と脂肪に偏りがちです。



夕食編

エネルギー 470kcal
たんぱく質 20.6g



ごはん・魚の味噌漬け・白菜の和え物・南瓜の煮物

夕食編



魚の付け合わせに青菜、小鉢で酢の物（もずく）や卵の花をプラスするとエネルギーや蛋白質や食物繊維が増え、バランスが良くなります。

エネルギー 605kcal
→135kcalプラス

たんぱく質 25.2g
→4.6gプラス



バランスの良い食事の組み合わせ



毎食できるだけ、主食 主菜 副菜をそろえて食べるようにしましょう。3食で異なるいろいろな食材を使うと栄養のバランスが充実します。

簡単に野菜を摂る工夫

○調理済のレトルト食品や冷凍食品

下ごしらえ済の冷凍野菜は
使いたい分だけ利用できます。

緑黄色野菜などを加えることで
彩りよくなります。

レトルト食品を上手に
利用しましょう。



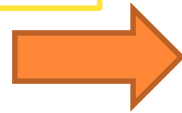
簡単に魚を摂る工夫

○ 缶詰の魚

長期保存もできます。青魚にはEPA DHAが豊富
塩分と油分の少ない水煮からアレンジ



さば缶



さばのおろし煮



ツナ缶



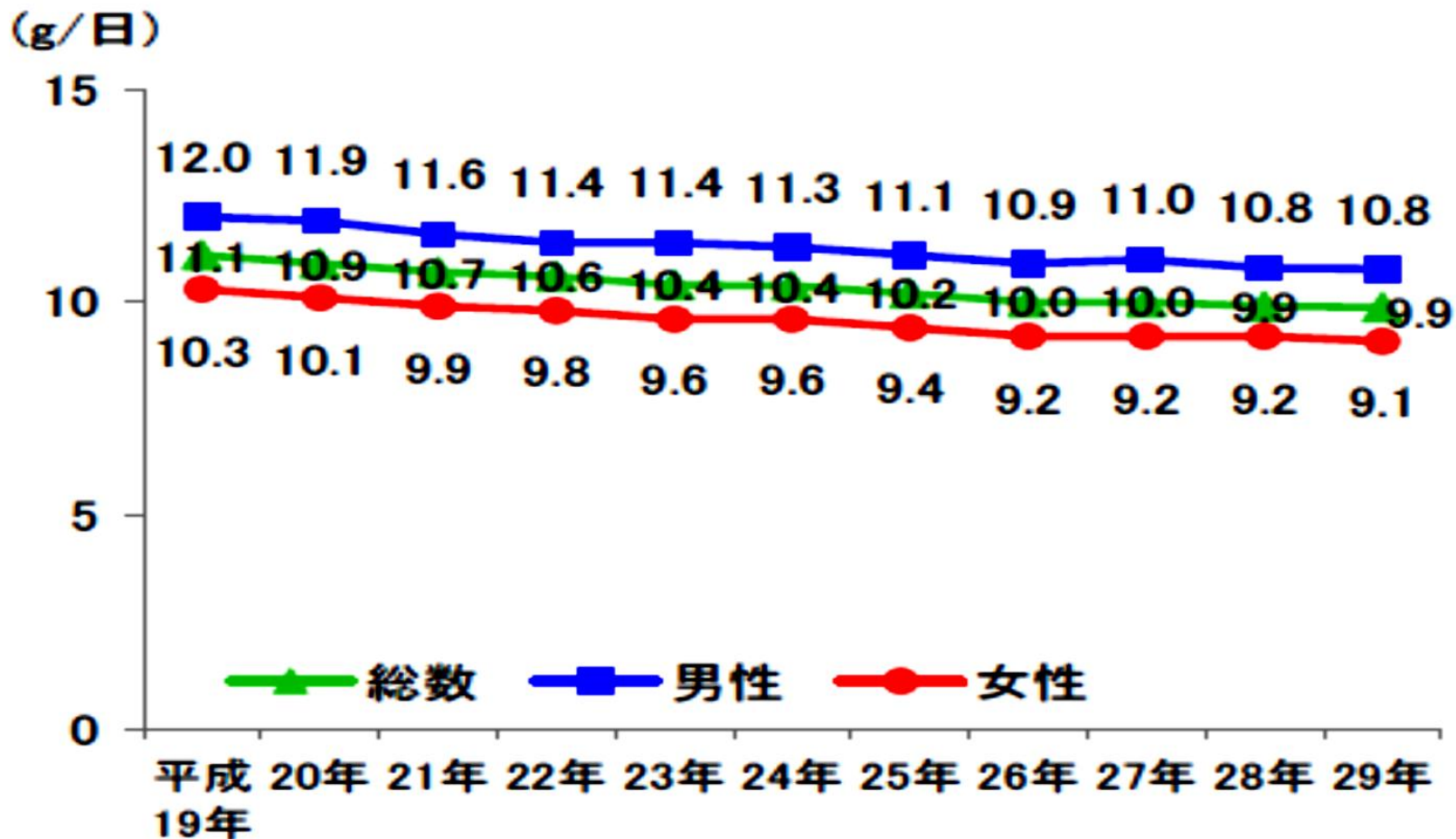
ツナと野菜の
和え物



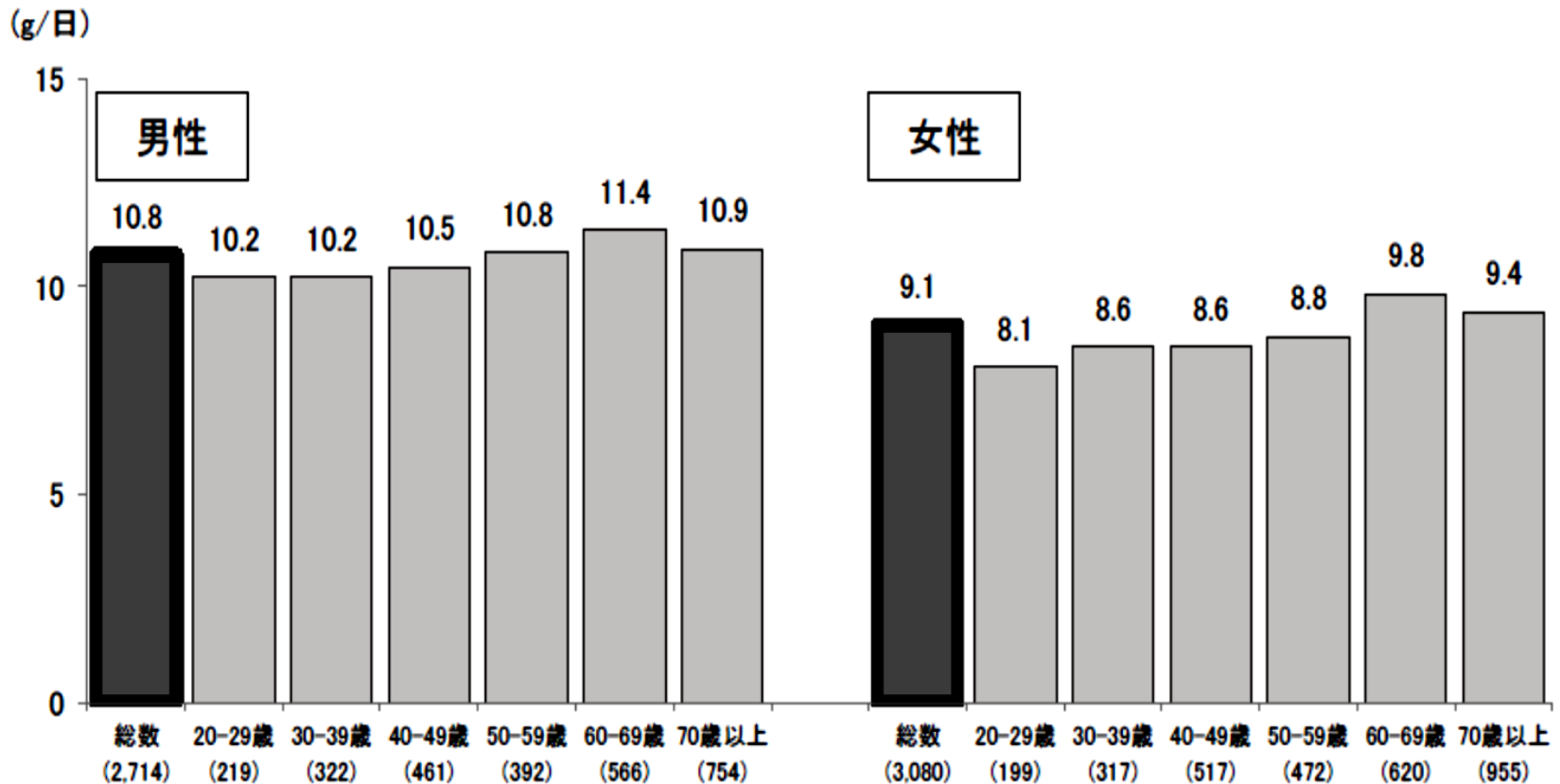
塩分について



食塩摂取量の平均値の年次推移 (20歳以上) (平成19年~29年)



食塩摂取量の平均値 (20歳以上・男女別・年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

食塩摂取量の減少

目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

食塩は1日 何グラム？

- 健康な男性・・・目標量 **8.0 g**
(実際の平均摂取量 11.4 g)
- 健康な女性・・・目標量 **7.0 g**
(実際の平均摂取量 9.4 g)

※日本人の塩分摂取量平均10g前後

高血圧の場合

・・・**塩分6.0g/日未滿**

塩分6g = 塩小さじ1杯強



1日に3食（朝・昼・夕）食事をすると

$$6.0\text{g}\sim 8.0\text{g} \div 3\text{食} = 2.0\sim 2.67\text{g}$$

⇒ **1食塩分2.0g～2.67g**

の食事を考えればいい

それでは、皆さんが召し上がっているお料理にはどのくらいの塩分が入っているのでしょうか



朝食の塩分を見てみましょう

- コーンスープ（みそ汁など汁物）
1杯・・・1.1（～1.5）g
- ウィンナー3本・・・1.0g
- 食パン
6枚切り1枚・・・0.8g
バター8g・・・0.2g

これで・・・朝食塩分は3.1gとなります



昼食の塩分を見てみましょう

○インスタントラーメン

表示には

<栄養成分表示>

1食（100g）当たり

エネルギー・・・442kcal

たん白質・・・10.2g

脂質・・・15.8g

炭水化物・・・64.8g

ナトリウム・・・2.2g

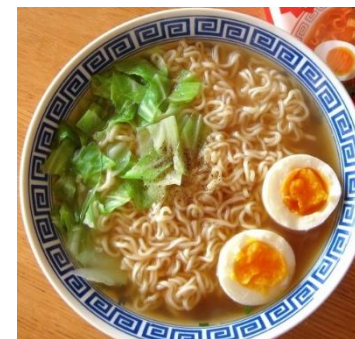
〔めん・やくみ・・・0.8g

スープ・・・1.4g〕

ビタミンB1・・・0.33mg

ビタミンB2・・・0.58mg

カルシウム・・・200mg



<ナトリウム>

全体・・・2.2g

食塩に換算すると

$2.2 \times 2.54 = 5.6g$

塩分は5.6g

になります



夕食の塩分を見てみましょう

炭火焼きホッケ定食
(ご飯・味噌汁・漬物・
ほっけ塩焼き・大根おろし)



塩分量: 4.9g

さらに、ホッケに醤油をかけると10cc: 1.2g
大根おろしに醤油をかけると10cc: 1.2g

とすると、**夕食塩分7.3g**となります。



1日の合計塩分は・・・

朝食・・・3.1g

昼食・・・5.6g

夕食・・・7.3g

合計・・・16.0g



朝食の塩分を減らそうとすると

- コーンスープ（みそ汁など汁物）

1杯・・・1.1（～2.0）g

⇒牛乳・・・塩分0 g



- ウィンナー2本・・・1.0 g

- 食パン

6枚切り1枚・・・0.8 g

バター8 g・・・0.2 g

これで・・・朝食塩分は2.0 gとなります



昼食の塩分を減らそうとすると

○インスタントラーメン

<栄養成分表示>

1食(100g)当たり

エネルギー・・・442kcal

たん白質・・・10.2g

脂質・・・15.8g

炭水化物・・・64.8g

ナトリウム・・・2.2g

〔めん・やくみ・・・0.8g

スープ・・・1.4g〕

ビタミンB1・・・0.33mg

ビタミンB2・・・0.58mg

カルシウム・・・200mg

スープを
飲まなければ!!

<ナトリウム>

全体・・・2.2g

食塩に換算すると

$2.2 \times 2.54 = 5.6g$

塩分は5.6g



昼食塩分は3.8gくらいまでは・・・

計算式:めん・やくみ0.8g+スープ(1/2)0.7=1.5g

ナトリウム1.5g×2.54g=3.81g



夕食の塩分を減らそうとす

炭火焼きホッケ定食

(ご飯・味噌汁・ほっけ塩焼き
・大根おろし・漬物)



仮に、ホッケにしょうゆ~~を~~かけて10cc:1.2g

大根おろしにしょうゆ~~を~~かけて10cc:1.2g

夕食塩分7.3g

味噌汁1杯1.5gと漬物(たくあん)0.8gを残す。

これで夕食塩分2.6gになりました。



1日の合計塩分は・・・

朝食3.1 g → 2.0 g

昼食5.6 g → 3.8 g

夕食7.3 g → 2.6 g

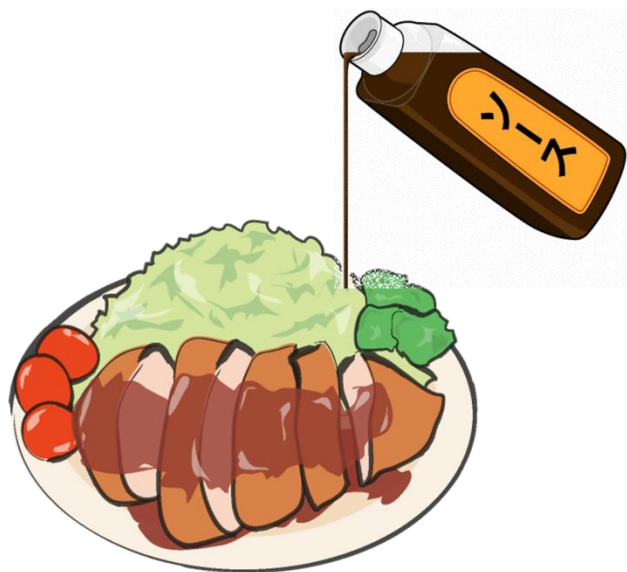
合計16.0 g → 8.4 g

これでも少し
多めです。



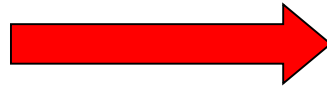
☑ 調味料は小皿にとる

- しょうゆ、ソースなどを使用する時は、一定量を小皿に注ぎ、付けて食べる
- ・ 卓上に調味料を置かない



✓ 酢や柑橘類などを利用する

塩や醤油だけ
での味付け



塩分が過剰に
なりやすい

酸味を加えて



塩味が薄くても
美味しく食べら
れる

・食品例

酢、レモン汁、すだち、かぼす、ゆず



塩分少ないようですが・・・

大さじ1杯(15ml)の塩分量目安



酢

0g



ぽん酢

1.4g



めんつゆ

1.07g

濃口醤油大さじ1杯＝塩分2.6g



☑ わさび、からし、七味などの香辛料を利用する

☑ しそやにんにくなど、香味食材を利用する

○ 香辛料

こしょう、わさび、からし、マスタード、七味唐辛子

○ 香味食材

しそ、しょうが、にんにく、みょうが、ねぎなど



☑ 全て薄味にするのではなく
メリハリをつける

○ 頑張っって全て薄味にする → 3日坊主
→ 食事が楽しくない



✓ 汁物の飲み方を考える

○ 塩分を摂ってしまう汁物

汁物は摂らずにに越したことは無い

でも・・・たまにはみそ汁も飲みたい・・・



与えられた選択肢は2つ

1. 味付けを薄くする

2. 野菜で具だくさんにして汁を少なくする

* 麺類の汁は必ず残す

麺類のスープを残すと塩分摂取量は1/2になります。

- ✓ だしを利かせる
- ✓ 減塩食品を使用する
- ✓ 加工食品を控える

- だしを利かせる

かつおや昆布のだしをとって調理を行う

- 減塩食品を活用する

減塩醤油、減塩みそ、減塩しお

- 塩分を含む加工食品を控える



加工食品等に含まれる塩分量

インスタント
ラーメン



塩分5~6g

梅干1個20g
(塩分10%)



塩分1.9g

明太子
1/2本25g



塩分1.4g

あじ干物
小1枚60g



塩分1.0g



加工食品等に含まれる塩分量

ちくわ小1本
30g



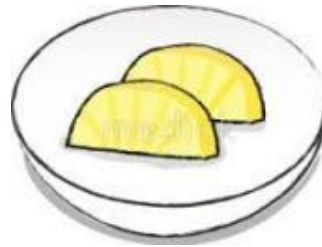
塩分0.9g

ウインナー
3本45g



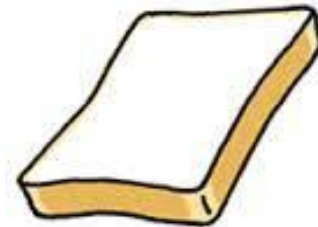
塩分1.0g

たくあん
2切れ20g



塩分0.8g





食パン6枚切
60g



塩分0.8g



加工食品等に含まれる塩分量

| | | | |
|---|---|--|---|
| チーズ20g | ロースハム 1枚20g | ベーコン 1枚20g | せんべい 1枚20g |
|  |  |  |  |
| 塩分0.6g | 塩分0.5g | 塩分0.4g | 塩分0.3g |



標準体重を知りましょう

標準体重 (kg)

= 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI の標準値)

| 身長 (m) | 標準体重 (kg) |
|--------|-----------|
| 1.45 | 46 |
| 1.5 | 49 |
| 1.55 | 52 |
| 1.6 | 56 |
| 1.65 | 59 |
| 1.7 | 63 |
| 1.75 | 67 |

BMIとは・・・肥満指数であり、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求めることができます。
値が「25」以上の人は減量しましょう。



一日に必要な基礎代謝量を 知りましょう

基礎代謝量 (kcal) = 標準体重 × 基礎代謝基準値

| | 男性 | 女性 |
|-------|---------|---------|
| 年齢 | 基礎代謝基準値 | 基礎代謝基準値 |
| 18～29 | 24.0 | 22.1 |
| 30～49 | 22.3 | 21.7 |
| 50～69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上 | 21.5 | 20.7 |



身体活動レベル

| レベル | 活動内容 |
|---------|--|
| レベル I | 生活の大部分が座位で静的な動作が中心 |
| レベル II | 座位中心だが、移動や立位での作業あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合 |
| レベル III | 移動や立位が多い。あるいは、スポーツなど活発な運動習慣をもっている場合 |

| 身体活動 レベル | レベル I (低い) | レベル II (ふつう) | レベル III (高い) |
|-------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 18～29歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 30～49歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 50～69歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 70歳以上 | 1.45 | 1.7 | 1.95 |



基礎代謝量を計算してみましょう

(例1) 身長165cm 60代 男性

標準体重59 (kg) × 基礎代謝基準値21.5

＝基礎代謝量1269 (kcal)

| 身長(m) | 標準体重(kg) |
|-------------|-----------|
| 1.45 | 46 |
| 1.5 | 49 |
| 1.55 | 52 |
| 1.6 | 56 |
| 1.65 | 59 |
| 1.7 | 63 |
| 1.75 | 67 |

| | 男性 | 女性 |
|-------|-------------|-------------|
| 年齢 | 基礎代謝 基準値 | 基礎代謝 基準値 |
| 18～29 | 24.0 | 22.1 |
| 30～49 | 22.3 | 21.7 |
| 50～69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上 | 21.5 | 20.7 |

1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう

(例1) 身長165cm 60代 男性 身体活動レベルⅡ
標準体重59 (kg) ×基礎代謝基準値21.5
＝基礎代謝量1269 (kcal) ×1.75
＝1日に必要なエネルギー2221 (kcal)

| 身体活動 レベル | レベルⅠ (低い) | レベルⅡ (ふつう) | レベルⅢ (高い) |
|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 18～29歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 30～49歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 50～69歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 70歳以上 | 1.45 | 1.7 | 1.95 |



基礎代謝量を計算してみましょう

(例2) 身長150cm 60代 女性

標準体重49 (kg) × 基礎代謝基準値20.7

= 基礎代謝量1014 (kcal)

| 身長(m) | 標準体重(kg) |
|------------|-----------|
| 1.45 | 46 |
| 1.5 | 49 |
| 1.55 | 52 |
| 1.6 | 56 |
| 1.65 | 59 |
| 1.7 | 63 |
| 1.75 | 67 |

| | 男性 | 女性 |
|-------|-------------|-------------|
| 年齢 | 基礎代謝 基準値 | 基礎代謝 基準値 |
| 18~29 | 24.0 | 22.1 |
| 30~49 | 22.3 | 21.7 |
| 50~69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上 | 21.5 | 20.7 |

1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう

(例2) 身長150cm 60代 女性 身体活動レベルI
標準体重49 (kg) × 基礎代謝基準値20.7
= 基礎代謝量1014 (kcal) × 1.5
= 1日に必要なエネルギー1521 (kcal)

| 身体活動 レベル | レベル I (低い) | レベル II (ふつう) | レベル III (高い) |
|-------------|---------------|-----------------|-----------------|
| 18～29歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 30～49歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 50～69歳 | 1.5 | 1.75 | 2.0 |
| 70歳以上 | 1.45 | 1.7 | 1.95 |



1日に必要なタンパク質量を計算してみましょう

蛋白質量 (g) = 標準体重 (kg) × 1.2~1.4

(例) 49 (kg) × 1.2~1.4 (g)

= 59~69 g

| 身長(m) | 標準体重(kg) |
|-------|-----------|
| 1.45 | 46 |
| 1.5 | 49 |
| 1.55 | 52 |
| 1.6 | 56 |
| 1.65 | 59 |
| 1.7 | 63 |
| 1.75 | 67 |

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」では、18歳以上の男性は1日60(g)、18歳以上の女性だと1日50(g)のたんぱく質摂取を推奨しています。



まとめ

いきいきと健康な生活を送るために、
まずは病気の予防と管理をしっかりと
行いながらバランスの良い食事を心
がけましょう。

適度に体を動かすことも大切です。
まずはできるところからはじめてみ
ましょう。



❁ ご清聴ありがとうございました ❁

