

健康的な身体づくりにはバランスの良い食事が基本です。
今回はそのための糖質・たんぱく質・野菜の摂り方のコツについてご紹介します。

糖質

との
上手なつきあいかた

糖質は身体のエネルギー源になる大切な栄養素です。ただし、摂りすぎると血糖値の上昇やカロリー過多となり、生活習慣病の原因となります。

嗜好品は
控えましょう！

糖質の摂取は食事の主食(炭水化物)から！

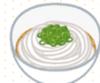
菓子類や甘い飲み物には多くの砂糖が含まれており、血糖値の急上昇や中性脂肪の増加、体重増加を招きます。同様に、アルコールも脂肪合成を高める作用があります。

主食、主菜、副菜のそろった食事を3食適量とる

菓子や甘い飲料を控え、お酒も適量内に抑える

日中お菓子を多くとってしまった日は、夕食の主食を少な目に

1食分の適量は以下のいずれか

ごはん  150g ~200g	食パン (6枚切り)  1.5枚	うどん・そば パスタ など  乾麺 80g
--	--	---

※1日の摂取量1800~2000kcalの場合の目安です。
性別・年齢・活動量によっても必要量は異なります。

食物繊維の多い主食を選ぶ

食物繊維は野菜、海藻類、キノコ類、豆類の他、主食にも含まれています。食後血糖値の急上昇を防ぐことや、脂質の改善、腸内環境を整える働きがあります。

主食を置き換えて 食物繊維UP

白米	→	玄米 や 雑穀入りご飯 へ
食パン	→	全粒粉やライ麦パン へ
コーンフレーク	→	オートミール へ
うどん	→	蕎麦 へ
パスタ	→	全粒粉パスタ へ

STOP！ 「主食の重ね食べ」

主食 + 主食

たとえば…

麺類 + ごはん
サンドウィッチ + おにぎり

たんぱく質や
主食1種 + 野菜類がとれる一皿

たとえば…

おにぎり + つくねと野菜のスープ

たんぱく質

をとる上手に

たんぱく質は筋肉・細胞組織・ホルモンの材料になるだいたいな栄養素です。

たんぱく質の主な供給源は主菜に含まれる

魚・肉・卵・大豆製品や乳製品です。主食、副菜

とともにバランスよく摂取しましょう！

各食品のたんぱく質量のめやす

動物性たんぱく質	 1切れ 15.7g	 100gあたり 20.9g	 100gあたり 19.5g
	 1個あたり 6.1g	 200mlあたり 20.5g	 100gあたり 3.6g
植物性たんぱく質	 1パックあたり 8.3g	 150gあたり 8.0g	 200mlあたり 6.g

日本食品標準成分表(2020年版(八訂))より

たんぱく質は体内に貯蔵できないため、たんぱく質源は 毎食 適量 とるのがポイント！

18歳～64歳のたんぱく質の1日の推奨量 ▶ 男性 65g 女性 50g

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書より

たんぱく質をとるときの注意事項



肉料理にかたよらない

肉のあぶらは血液中の悪玉コレステロール値を上げます。あぶらの量に応じてカロリーも高くなるため注意が必要です。



- ・魚を手軽に摂りたい場合には缶詰の利用もお勧め
- ・魚や大豆製品の頻度も増やし、動物性/植物性のたんぱく質をバランスよく摂取！
- ・肉料理は脂肪の少ない部位を選ぶ 例：バラ肉→ロース



揚げ物や肉加工食品は控えめに

揚げ物や肉加工品はあぶらが多く高カロリーです。塩分も多いので注意しましょう。



- ・揚げものは週1～2回に！
- 蒸す・焼く・少ない油で炒めるなどの方法で調理する(選ぶ)
- ・より素材に近い食材で調理する(選ぶ)



※医師より食事制限指示がある場合は医師の指示にしたがってください。

手軽に！

野菜

をとるための工夫

1日の野菜摂取量目標は350g以上。

野菜には食物繊維やカリウム、各種ビタミンやミネラルなどが含まれ、健康管理になくてはならない食材です。

毎日の野菜、手軽に摂る工夫で目標量をめざしましょう！

POINT 01

お悩みは調理法で解決！

たくさん食べられない…

加熱するとかさが減り食べやすくなります。
キャベツやほうれん草のお浸し、
具たくさんのスープやお味噌汁もおすすめ。

野菜が苦手…

ミキサーにバナナや牛乳、数種類の野菜を入れて
スムージーとして野菜を摂る方法も。

調理はめんどろ…

トマトやきゅうりなど洗ってそのまま食べられる
野菜を常備。

POINT 02

野菜料理をもう一品！

日本人の平均野菜摂取量は目標に対して

あと**70グラム**必要といわれています。

ブチトマトなら**5粒**、小さいキュウリなら

1本程度増やすことから始めるのも。

コンビニやスーパーで、もずくやめかぶ、きんぴら、

切干大根、ひじきの煮物といったお惣菜を利用するのも一つ。

POINT 03

いざ活用！ 冷凍野菜

ラーメンやパスタなどの付け合わせに、
冷凍野菜を麺と一緒に茹でると
得られる栄養素がぐっと増えるばかりか
野菜の出汁でさらに美味しく！

旬の野菜の季節には、多めに買って
おいて手作り冷凍野菜を作っておくと便利。
旬の時期であれば、野菜が安価で手に入り
やすいのも魅力です。

野菜は切ったり茹でたりと、ひと手間が必要なものも多いですが、手軽に利用できるものも。
上手に活用して、さらに野菜摂取量がアップできるといいですね。

