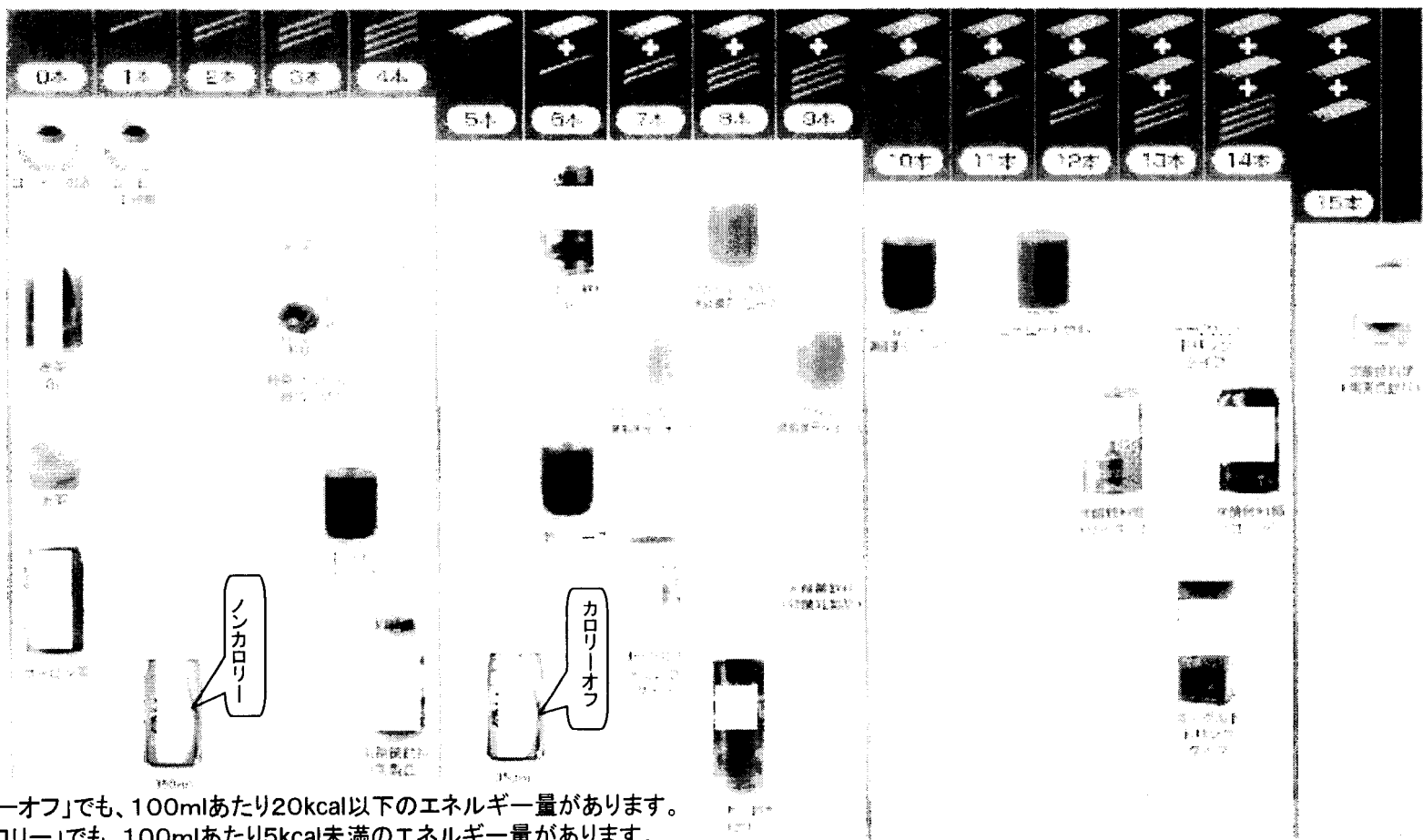


摂りすぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。
 「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

参考)厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知:
 栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

教材No. C-15

【教材のねらい】

・清涼飲料水に含まれる砂糖量を換算し、普段飲んでいる清涼飲料水がどのくらいの砂糖量かを理解する。







【資料の使い方】

・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。







身体活動で消費する量の計算

A：項目

生活活動

	
速歩 10分 50Kcal	普通歩行 10分 40Kcal
	
洗濯 5分 15Kcal	炊事 20分 55Kcal
	
自転車(軽い) 60分 250Kcal	階段昇降 5分 40Kcal

運動

	
水泳 10分 120Kcal	ゴルフ 60分 310Kcal
	
自転車 20分 100Kcal	軽いジョギング 30分 240Kcal
	
テニス 20分 200Kcal	ランニング 11分 120Kcal

B：実施項目

生活活動

1 : Kcal

2 : Kcal

⋮

運動

1 : Kcal

2 : Kcal

⋮

生活活動で消費する量

Kcal

+

運動で消費する量

Kcal

||

身体活動で消費する量

⑥ Kcal

*体重80kgの人として計算しています。

● = 40Kcalです。

教材No. C-16

【教材のねらい】

・1日に消費したいエネルギー量のうち、身体活動(生活活動、運動)で消費する量について自分で計算し、実施するための計画を立てることができる。

【資料の使い方】

・身体活動(生活活動、運動)で消費できるエネルギー量については、今後策定される「健康づくりのための運動指針2006」も参照し保健指導に活用する。

展開ツール (必要に応じて使用)

食生活

○料理レベル

○食品・栄養素レベル

1) 油

2) 食塩

3) ビタミン、ミネラル、食物繊維

4) コレステロール、プリン体

生活活動・運動

たばこ

歯科




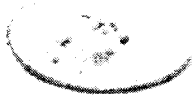

食生活

料理レベル






- ・丼ぶりものーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・ファーストフードーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・ラーメンーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・野菜は1日350g食べましょう
- ・果物は1日200g食べましょう

丼ぶりもの—どんな組合せで選ぶ？—



メインメニュー(丼ぶりもの等)

-  かつ丼 710 kcal ●
-  親子丼 580 kcal ●
-  うなぎ丼 710 kcal ●
-  チャーハン 550 kcal ●
-  カレーライス 770 kcal ●

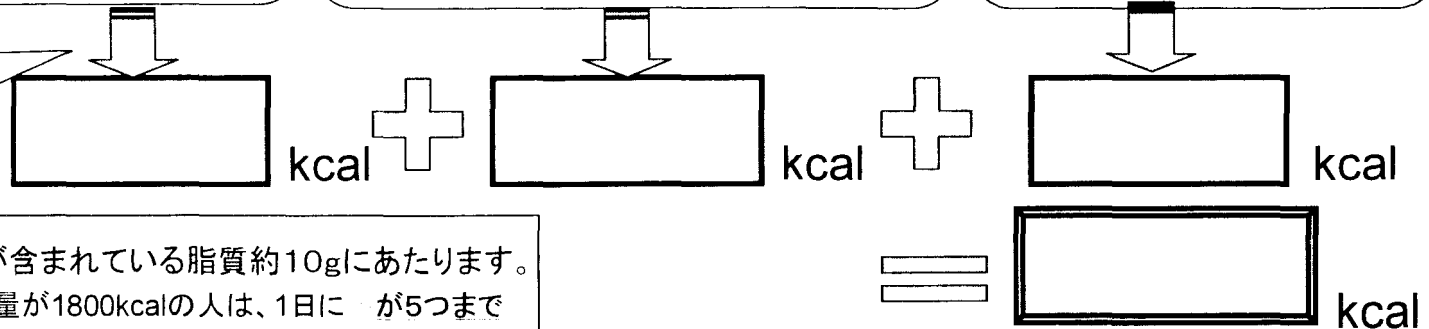
サイドメニュー

-  野菜サラダ(ドレッシングなし) 20 kcal
-  野菜サラダ(ドレッシングこみ) 90 kcal
-  冷や奴 80 kcal
-  つけもの盛り合わせ 10 kcal
-  みそ汁 60 kcal
-  すまし汁 10 kcal
-  コンソメスープ 10 kcal

ドリンクメニュー

-  ビール (缶:350ml) 140 kcal
-  (大びん:633ml) 250 kcal
-  日本酒 (180ml) 290 kcal
-  各種お茶 0 kcal

どれを
選びますか？



※ (黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。

- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に が5つまで
- ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に が6つまで
- ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に が7つまで

※図中のエネルギー量及び食塩相当量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるお店の丼ぶりもののメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-1

【教材のねらい】

外食等において良く食べるメニューのエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

- ・外食等を想定し、メニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
- ・必要量のどのくらいの割合をとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にある飲食店や職場の食堂にあるメニュー等で作成する。

ファーストフード —どんな組合せで選ぶ?—

メインメニュー(ハンバーガー)



ハンバーガー
250 kcal



ハンバーガー(大)
500 kcal



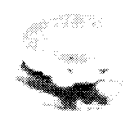
チーズバーガー
320 kcal



てりやきバーガー
500 kcal



チキンバーガー
380 kcal



フィッシュバーガー
400 kcal

サイドメニュー



フライドポテト(S)
230 kcal



フライドポテト(M)
420 kcal



フライドポテト(L)
530 kcal



サラダ(ドレッシング込み)
130 kcal

サラダ(ドレッシングなし)
30 kcal

ドリンクメニュー



コーラ
(S) 80 kcal (M) 130 kcal
(L) 160 kcal



シェイク
(S) 200 kcal (M) 330 kcal



ジンジャエール
(S) 70 kcal (M) 110 kcal
(L) 140 kcal



オレンジジュース
(S) 100 kcal (M) 160 kcal
(L) 200 kcal

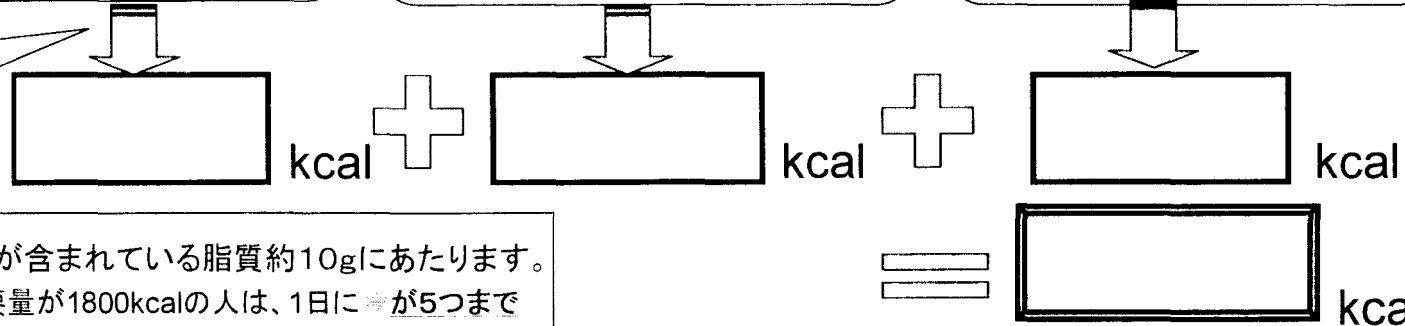


コーヒー、紅茶 (S)
(さとう・ミルク入り) 30 kcal
(さとう入り) 20 kcal



(さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか?



※ (黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日にが5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日にが6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日にが7つまで

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、
 ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

教材No. D-2

【教材のねらい】

ファーストフードを利用した場合のエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

- ・ファーストフードのメニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
- ・必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にあるファーストフードのメニューを参考に作成する。

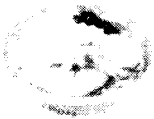
ラーメン店での食事—どんな組合せで選ぶ？—

D-3

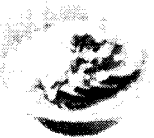
メインメニュー(ラーメン等)



しょうゆラーメン 400 kcal



みそラーメン 480 kcal



とんこつラーメン 510 kcal

サイドメニュー



ぎょうざ 450 kcal



つけもの盛り合わせ 11 kcal



チャーハン 550 kcal

ドリンクメニュー



ビール

(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal

日本酒

(180ml) 290 kcal



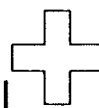
各種お茶 0 kcal



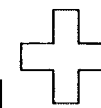
どれを
選びますか？



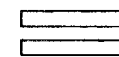
kcal



kcal



kcal



kcal

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるラーメン店のメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-3

【教材のねらい】

・ラーメン店を利用した場合のエネルギーを理解する。

【資料の使い方】

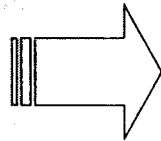
・ラーメン店でのメニューを選び、そのエネルギーを計算する。

必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。

・メニューについては地域にあるラーメン店で多く見られるメニューを参考に作成する。

野菜は1日350g食べましょう

野菜350gの目安

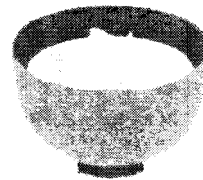


ほうれん草のおひたし
80g

レタスとキュウリのサラダ
85g

冷やしトマト
100g

かぼちゃの煮物
100g



具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g

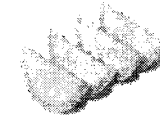


野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g

料理例 ※重量はあくまでも一例です。



(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-4

【教材のねらい】

- ・野菜350gの目安を理解する。

【資料の使い方】

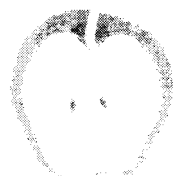
- ・食生活の記録(C-2,C-3)を参考に、普段の野菜摂取量がどのくらいかを理解する。
- ・350g摂取するための目安量を理解する。
- ・野菜、海藻、きのこ等の栄養生理学的な作用の説明にも用いる。
- ・脂質代謝(B-12)、糖代謝との関連で野菜摂取量の必要性を説明する。

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安



もも
1個



みかん
1個

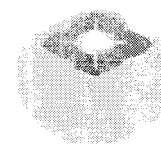


りんご
1/2個

なし
1/2個



ぶどう
1房



かき
1個



キウイフルーツ
1個

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～果物の特徴～

- 1日の摂取量の目安は食事バランスガイドで2つ(SV)で、みかんだったら2個程度です。
- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維の供給源です。
- 最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるもので、果糖は消化吸収が早く、トリグリセリドを増加しやすく、糖代謝も悪化させます。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにします。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多いので、菓子に準じて考えます。
- 果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-5

【教材のねらい】

・果物200gの目安量を理解する。

【資料の使い方】

・果物の特徴を理解し、血圧、糖代謝、脂質代謝等との関連させ、どのように摂取したら良
いかを説明する。