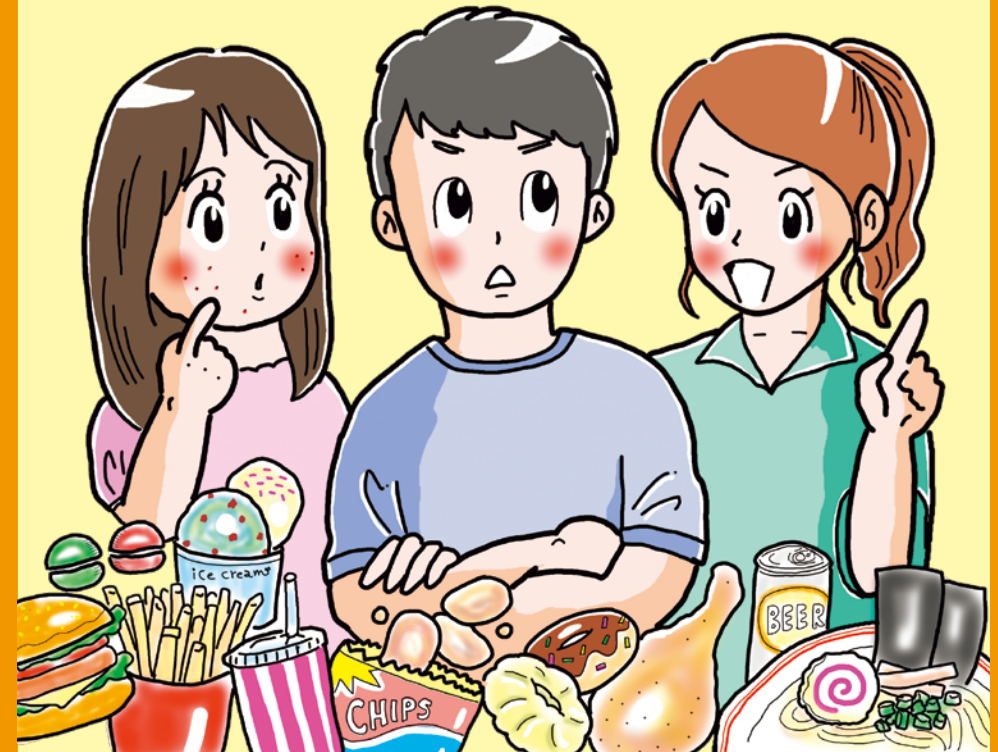


知って得する 食事のアレコレ

～内側から輝くために～



●健康貯金スタートブック

「かんたん☆レシピ」と
「知ってほしい食のコト」



https://www.city.shizuoka.lg.jp/000_003519_00005.html



●しずおかカラダにeat75

静岡市で平成29年度から取り組んでいる
「若い世代が主体的に取り組む食育事業」



https://www.city.shizuoka.lg.jp/695_000133.html

発行：静岡市役所 健康づくり推進課
静岡市葵区追手町5番1号 TEL:054-221-1571

発行年月/令和4年2月



はじめに

皆さん、食事の時間を楽しんでますか？

毎日、勉強や部活、遊びなど忙しく過ごしていて、食事どころではない人もいることでしょう。少くも不規則な生活をして、次の日は元気いっぱいな学生の皆さんは、毎日の食事の大切さに気付かないことも多いのでは…。

1日3回の食事は、将来の皆さんの健康な体を作ることにつながります。

この冊子を読んだ後に、多くの皆さんが食事の大切さ、食べる楽しさを感じてくださることを切に願っています。

登場人物



あおいさん(19歳)

会社員
高校卒業後、一人暮らしを始めた。



するがくん(20歳)

大学生
進学をきっかけに一人暮らしを始めた。



しみず先輩(21歳)

専門学校生
あおいさん、するがくんの高校の先輩。

静岡市観光親善大使
元ミス・ユニバース世界大会優勝者

森理世さんからのメッセージ



学生の皆さん、毎日、朝ごはんを食べていますか。

一日を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べるのが大切です。

少し早起きして、自分で朝ごはんを用意してみませんか。



まずはするがくん(20歳)のとある一日



ミニちしき

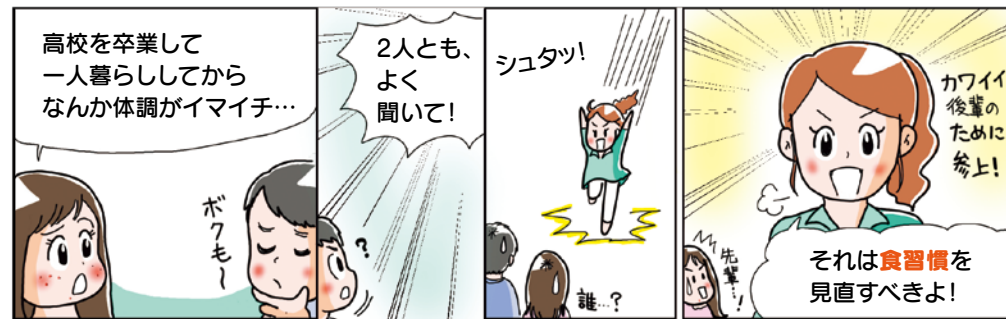
夕食の時間が遅いと、寝ている間にも内臓が消化活動を行うため、睡眠の質にも影響します。やむを得ず夜遅い時間に食べる場合は、脂っこいものを避けましょう。

続いてあおいさん(19歳)のとある一日



菓子パンは、1個300kcalを超えるものもありますので、食べ過ぎないように気をつけましょう。栄養成分表示を確認して選ぶとよいですよ。20歳女性の1食の摂取カロリー目安は600kcalです。

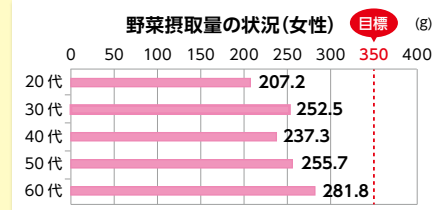
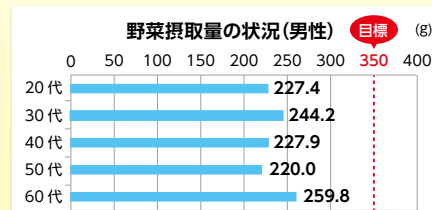
悩む2人の前に、先輩登場!



これらのデータを見て！
静岡市民は1日あたりの野菜摂取量が少なく、
反対に菓子類の摂取量は全国と比較して多いのよ！

静岡市民の1日あたりの野菜摂取量の状況

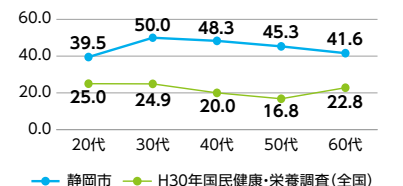
市	男性	女性	葵区	駿河区	清水区	
	243.9g	236.3g	249.7g	246.3g	243.5g	241.6g



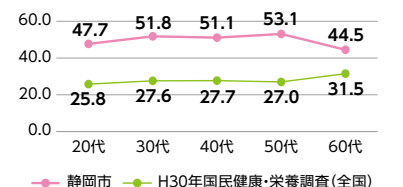
野菜摂取量は男性236.3g、女性249.7gと、
目標値よりも100g以上少ない結果でした。
(※グラフ内の赤い線は「食事摂取基準2020年版」(厚生労働省)の目標値)

菓子類の摂取量は全国と比較して多いことが
わかっています。

静岡市民男性の1日あたりの菓子類摂取量 (g)



静岡市民女性の1日あたりの菓子類摂取量 (g)



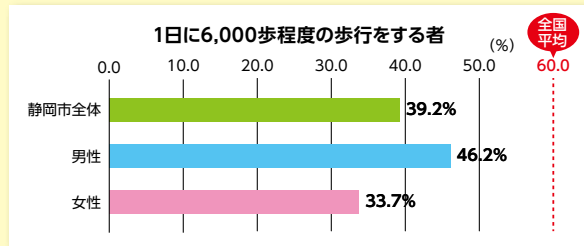
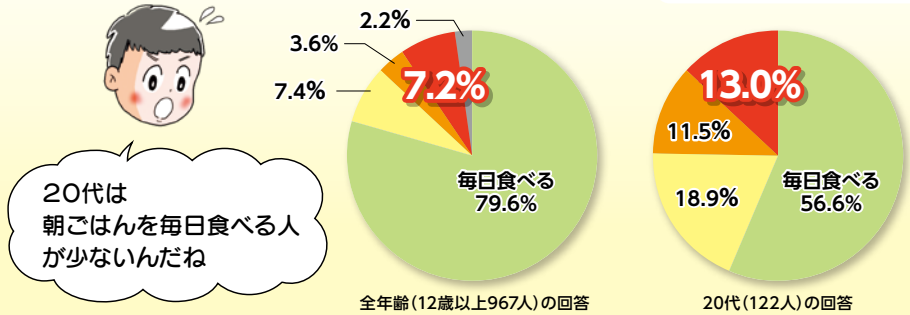
令和元年度
静岡市食生活・生活習慣における実態調査結果(一部抜粋)



食物繊維には、腸の動きを促進させるほか、余分な脂質や糖質を吸収し、排泄する作用があります。食物繊維は野菜のほかにも、豆類・海藻類・きのこ類・果物などに豊富に含まれています。

意外!?!な食生活の実態

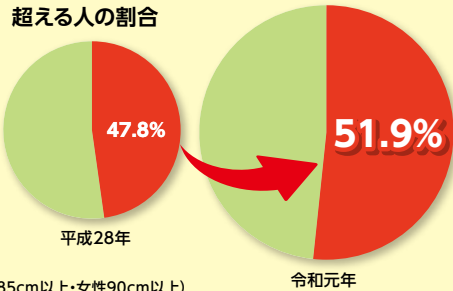
あなたは朝ごはんを食べますか? 食育に関する意識アンケート (平成29年)



静岡市 国保 有見者(基準値を超える人)の割合 (%) (平成28年度~令和元年度)

男性	BMI	腹囲
H28	27.2	47.8
H29	28.4	49.0
H30	29.2	49.9
R1	30.3	51.9

男性の腹囲が基準値を超える人の割合



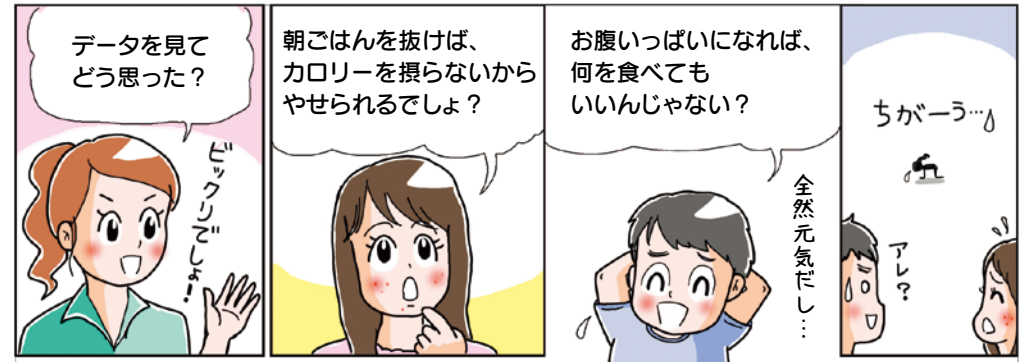
特に男性は、腹囲が基準値を超える人が年々増えているんだね

消費できず余ったエネルギーが内臓脂肪に...!

女性	BMI	腹囲
H28	18.0	16.9
H29	18.3	16.8
H30	18.4	17.0
R1	18.5	17.4

※基準値を超える人(BMI:25以上/腹囲:男性85cm以上・女性90cm以上)

でも、なんとかならっちゃうでしょ?



食事は単にお腹を満たすだけじゃないんだよ!

主食(炭水化物)

ごはん、パン、めん類

★脳と体を動かせるエネルギー源

主菜(たんぱく質・脂質)

肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

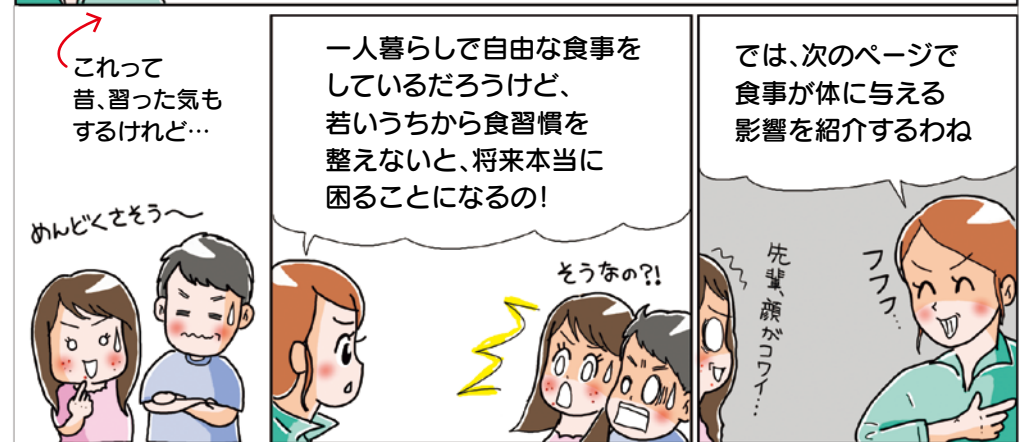
★血や肉など体を作る材料

副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

野菜、きのこ、海藻など

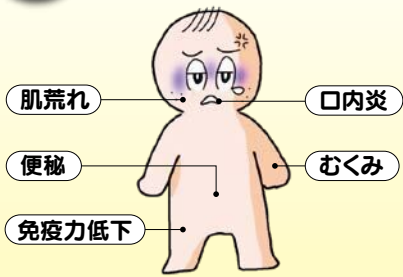
★体の調子を整える

牛乳・乳製品や果物も加えるとさらにgood!



知ってビックリ!

野菜不足の影響!?



そのほか
 ・高血圧
 ・高血糖
 ・高コレステロール
 などの生活習慣病の原因につながります

「野菜は栄養があるから食べなきゃ」としか思っていなかったけれど、こんな影響があるなんて…

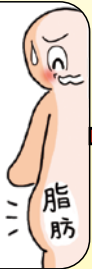
やせたいなら朝ごはん抜きはダメ

特に女子は「やせ願望」から、無理なダイエットや朝ごはんを抜く人もいますが、逆効果なの

栄養不足で生理が止まると大問題!



人間の体は飢えに備えて、余った糖分を脂肪に変えて蓄えているの



朝ごはんを抜くと体が勘違いして、欠食した次の食事でエネルギーをぐんと吸収するの



朝ごはんを抜くとその分太りやすくなるのね



炭水化物や糖質を極端に減らすのも良くないのよ
3食きちんと食べることが大切!



NG食習慣の影響

甘いドリンクは砂糖が大量!



600ml炭酸飲料
 ※タピオカドリンクは1杯につき、角砂糖約20個分!

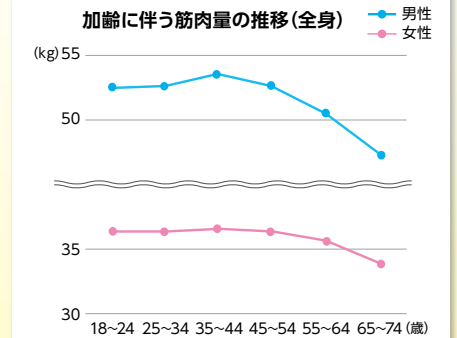


でも、低カロリーやカロリーゼロのドリンクにしたらいいでしょ?

いいえ、それらの飲み物は人工甘味料を使っているの。甘い味には中毒性があるのよ

かぐれ肥満、もしやアナタも?

右のグラフからわかるように、なんと、男女とも20歳以降は筋肉が減り続けるの



日本老年医学「日本人筋肉量の加齢による特徴」参照

マッチョになりたいし別に筋肉はいらないわ



それは誤解よ! 筋肉量が多いと基礎代謝量(ごろ寝をしているだけでも使われるエネルギー)が上がって、やせやすくなるの。しかも筋肉は食事によって減ってしまうのよ!

私、かぐれ肥満?

筋肉なし



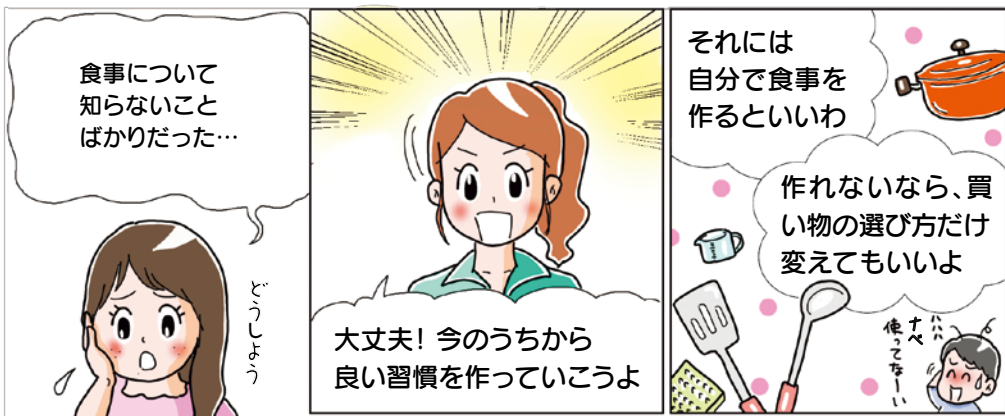
食事量が少ない

炭水化物ばかり(ラーメン・チャーハン・パンなど)

たんぱく質不足(肉、魚、卵、豆腐など)

一見やせて見えても体脂肪率多し!

だからこそ、若いうちから!



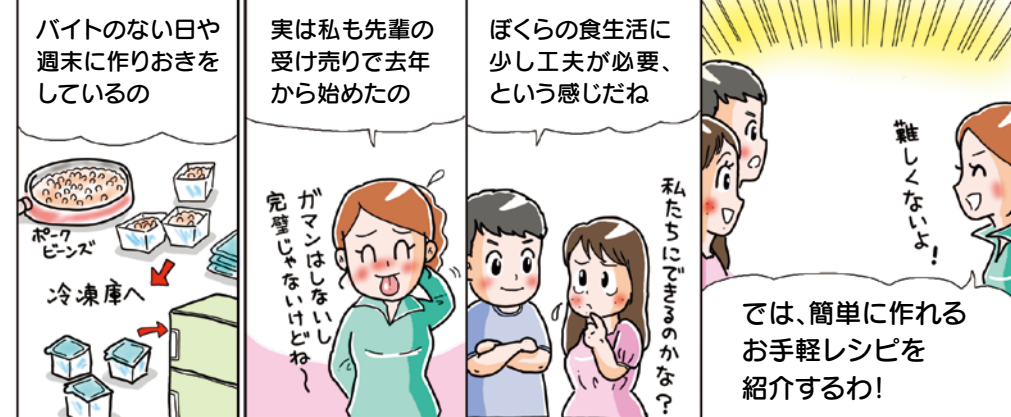
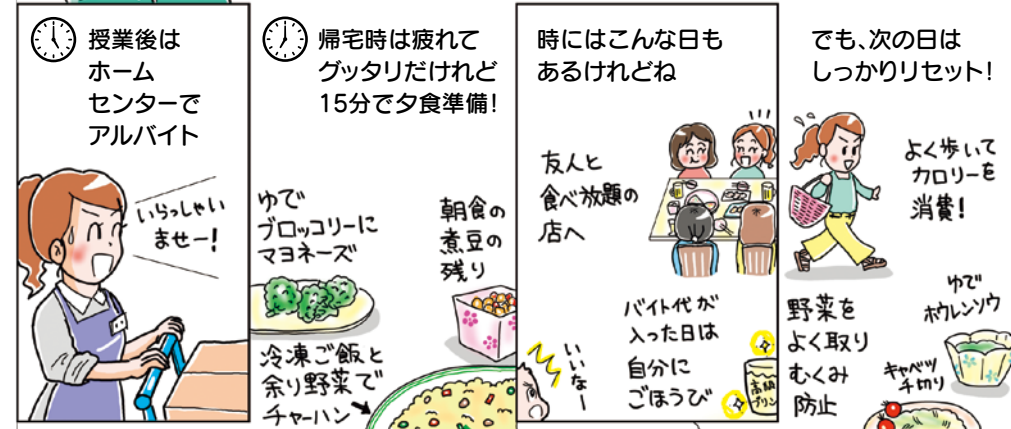
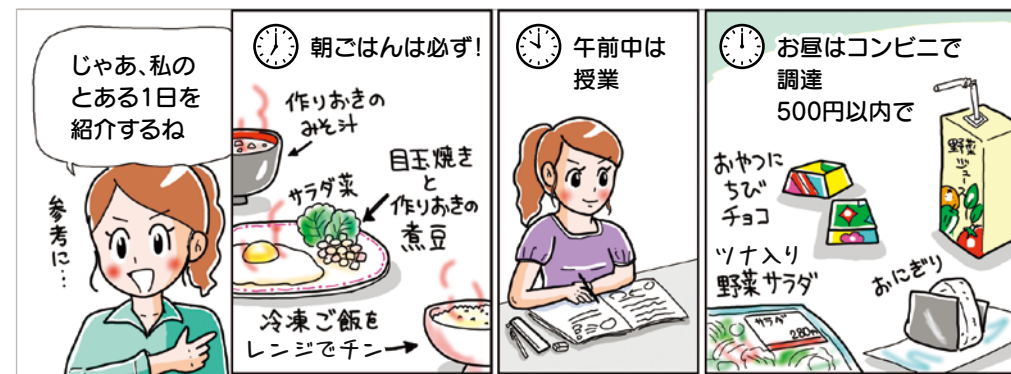
初めて取り組むなら、ポイントはこの3つかな

- ★野菜を食べよう
 - ・今の食事にプラス1皿からはじめてみよう
 - ・ゆでたり、煮たりすると野菜の「かさ」が減らせるよ
- ★味つけが濃くならないように
 - ・みそ汁などの汁ものは具たくさんにして食べよう
 - ・ラーメンなどの添付の調味料は、味を確かめながら使おう
- ★朝ごはんを食べよう
 - ・まずは簡単な食事から始めてみよう(パン・スープ・果物など)
 - ・朝、しっかり食欲がわくように、生活リズムを見直してみよう



10 ミニちしき 静岡市の特産品である緑茶に含まれる「カテキン」は、ポリフェノールの一種で、主にお茶の苦渋味成分です。抗酸化作用や抗ウイルス作用などもあり、風邪や生活習慣病予防に役立ちます。

先輩の食生活は?



11 ミニちしき 1日3食決まった時間に食べることが大切です。食事の時間が不規則だったり、食べたり食べなかったり、夜遅くに食べることが続くと、脂肪をため込みやすいので要注意。

とってもカンタン!

照り焼き風ツナトースト

静岡県立大学学生 考案

材料 (1人分)

- 食パン(6枚切り) 1枚
- ツナ缶 1缶(50g)
- a
 - めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1弱
 - みりん 小さじ1弱
 - 砂糖 小さじ1
- ミニトマト 2個
- とろけるチーズ 大さじ1
- のり ひとつまみ



・冷蔵庫にある野菜や
サラダチキンをのせてもgood!
・好きな具材をのせてみよう。
・ツナ缶が余ったら、マヨネーズを混ぜて
おにぎりの具材にすれば、お弁当に便利!

作り方

- ①ツナ缶の汁を切り、aの調味料と和える。
- ②ミニトマトのヘタをとり半分に切る。
- ③食パンに①のをせ、ミニトマトを飾り、
チーズをかける。
- ④トースターでこんがりするまで焼き、
のりをのせる。

お手軽レシピ

ヘルシー唐揚げ

静岡市食生活改善推進協議会 紹介レシピ

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 1枚
- a
 - すりおろししょうが 大さじ1
 - すりおろしにんにく 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1弱
 - 酒 大さじ1
 - 醤油 大さじ2
 - 片栗粉 大さじ2~3
 - 油 大さじ1



・しょうがやにんにくの香りで食欲アップ!
・お弁当のおかずにもなります。
・少ない油で、後片付けも簡単。
・鶏肉はお店ですでにカットしたものを
利用したり、すりおろししょうがやすりおろし
にんにくは、チューブタイプのものを利用すると、
包丁やまな板を使わず簡単に作れます。

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、aの材料と
一緒にビニール袋に入れて、もみこむ。
- ②片栗粉を薄くまぶし、油をひいた
フライパンに①を入れる。
- ③鶏肉の中心まで火が通るように、ふたを
して両面を焼く。焦がさないように注意。
※レタスやキャベツなどの野菜を添えましょう。

豆乳味噌汁

中央調理製菓専門学校静岡校学生 考案

材料 (1人分)

- にんじん 輪切りで1cm(10g)
- 大根 輪切りで1cm(25g)
- 里芋 中1個(50g)
- 根深ねぎ 5cm(10g)
- 水 50cc
- 顆粒だし 小さじ1/4
- 味噌 小さじ1
- 調整豆乳 60cc



・豆乳を入れたら弱火でゆっくり
温めるようにしましょう。
・カット野菜を利用すると簡単です。

作り方

- ①にんじんはイチョウ切り、
大根は短冊切り、里芋は皮をむいて
半月切り、根深ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水と顆粒だしを入れ、火にかける。
- ③①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④味噌を溶き入れ、豆乳を入れて
ひと煮立ちさせて火を止める。

ほうれん草 のごま和え

静岡英和学院大学
短期大学部学生 考案

材料 (1人分)

- ほうれん草 1株(40g)
- a
 - すりごま 小さじ1
 - 醤油 小さじ1/3
 - のり ひとつまみ



作り方

- ①ほうれん草を沸騰した湯で1分ほどゆで、
湯を切り冷水で冷やす。(※)
- ②水気を切り、3cm幅に切る。
- ③aの調味料と和えて、のりを散らす。
※電子レンジでほうれん草を加熱する場合
①ほうれん草を水洗いし、ラップで包み電子レンジで
加熱する。(500Wで2分30秒、600Wで2分)
②ラップを外して冷水で冷やす。

・冷凍ほうれん草を使うともっと楽ちん!
ほうれん草は1束でゆでて、よく水気を切って
冷蔵庫で保存すれば、うどんの具材にもなるし、
卵で炒めてお弁当に入れてもOK。
・ごまのりの香りで減塩効果アップ!

ほうじ茶

静岡英和学院大学
短期大学部学生 考案

材料 (1人分)

- 牛乳 150cc
- ほうじ茶 6g
- 水 30cc



作り方

- ①小鍋にほうじ茶と水を入れ、
中火で1分程度煮出す。
- ②①に牛乳を入れ、かき混ぜながら
弱火で煮込む。
- ③沸騰直前に火を止め、茶こしでこす。

・ほうじ茶はティーバッグを使うと簡単です。
ほうじ茶がなければ、紅茶で作ってみましょう。
・少しハチミツを入れるとほんのり甘くなります。

知って得する食事のアレコレ

あなたが内側から輝くために!

<p>余 った野菜はみじん切りに!</p> <p>炒めてラーメンに</p> <p>チャーハン</p> <p>スープ・みそ汁</p> <p>オムレツ</p>	<p>冷 凍をうまく活用しよう</p> <p>パン</p> <p>納豆</p> <p>うどん・ラーメン</p> <p>ごはん</p>	<p>野 菜の冷凍食品はあと便利</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>ブロッコリー</p> <p>和風野菜ミックス</p> <p>グリーンピース</p> <p>ホウレン草</p> <p>カボチャ</p>
<p>豆 類は優等生! たんぱく質豊富</p> <p>みそ汁</p> <p>豆腐ステーキ</p> <p>冷奴</p> <p>豆乳</p> <p>豆のトマト煮</p>	<p>カ ット野菜を活用しよう</p> <p>サラダ</p> <p>炒めもの</p> <p>刻んでチャーハン</p> <p>炒めてスープ、ラーメンに</p> <p>切る手間がなくてラク!</p>	<p>防 災食の常備は一石二鳥</p> <p>買い物に行かずとも食べられる</p> <p>食べたら補充も忘れずに!</p> <p>災害時の備蓄に</p>
<p>レ ンジでできる朝ごはん</p> <p>温かいものを食べるとフシギと元気がでる!</p> <p>作りおきおかず温め</p> <p>スープ温め</p> <p>ごはん温め</p>	<p>作 りおきは強い味方!</p> <p>ごはんをたくさん炊いて</p> <p>小分けにラップして冷凍</p> <p>みそ汁、スープも3日分くらいたくさん作る</p> <p>食べない時は鍋ごと冷蔵庫へ</p>	<p>無 計画はムダの元!</p> <p>もったいない</p> <p>適当に食材を買って余らせてしまうことも...</p> <p>例えば1週間の予定からメニューを考えて食材を買えばムダはなし!</p>

<p>一人暮らしをしたら、ごはんは自分で準備するの〜彼女がいれば作ってもらうのに</p>	<p>するがくん、違うよ! 男女関係なく誰もが自分で考えなくちゃ!</p>	<p>高校まで実家にいたから、親が食事を作ってくれてありがたかったなあ</p> <p>あの頃はあんなに気がしなかった</p>
<p>一人暮らしは自由で楽しいけれど、食事も乱れがち</p> <p>ドーナツが朝ごはん...</p>	<p>学校や仕事、バイトで忙しいと、つい適当になっちゃうけれど</p> <p>3030</p>	<p>作りおきや冷凍保存食などを使えば、サッと食べられてわざわざ買ったり食べに行ったりしなくてよくなるわ</p> <p>チーン!</p>
<p>まあ、たまには息抜きも必要だけどね</p> <p>友達とのつき合いもあるしねー</p> <p>肌荒れも治そう!</p>	<p>私の弟も再来年、高校卒業だから、今のうちに食事の準備をやるように言っておくわ!</p>	<p>毎日の小さな積み重ねが「生活習慣」になるの!</p> <p>ひとつずつ変えてみるね!</p>