



毎年2月は『全国生活習慣病予防月間』となっています。生活習慣病は偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレス等が原因となります。そこで今回は「生活習慣病を予防する食事」についてお伝えします。

今月の担当は管理栄養士石崎ですが、栄養士を目指す学生さん中心に作りました。

## ★生活習慣病の代表的なもの



予防するには



## ★予防対策として食事で気をつけたいこと

- 1日3食、規則正しく食べよう
- 腹八分目で食べ過ぎを予防
- 野菜をたっぷりとり
- 多種の食材を取り入れよう
- 油脂の摂りすぎに注意
- 食塩は控え目に
- 間食、アルコールは量を決める

## ★具体的には…

### 腹八分目にしよう！

- ①よく噛んで、ゆっくり食べる。
- ②野菜や温かい汁物から先に食べる。
- ③1人分ずつ盛り付ける。
- ④食事を作りすぎない、買いすぎない。
- ④器をひとまわり小さいものに変える。



### 野菜をたっぷり摂ろう！

- ①野菜は1日350gを目標に。
- ②毎食、生野菜なら両手に、加熱した野菜なら片手に乗る量を目安に食べる。
- ③加熱してかさを減らす。
- ④汁ものを具沢山にしたり、みじん切りにしてハンバーグ等に混ぜ込む。



### 食塩を控えましょう！

- ①塩の代わりとなるものを利用する。  
(例)・濃い出汁でうま味を利用する。
    - ・酢やレモンなどの柑橘類の酸味を使う。
    - ・カレー粉やこしょう、わさびなどの香辛料を使う。
- \* 辛味や酸味でメリハリをつけると、食べた時の満足度が変わります！
- ②汁物は具沢山にして汁の量を減らす。
  - ③ラーメンなど、麺類のスープは残す。
  - ④しょうゆやソースは、かけるよりも少量つけて食べる。



無理せず  
おいしく減塩！

