



一汁三菜のすすめ 栄養バランスと一汁三菜

ダイエットや減量の目的だけではなく、**体の調子を整える**ためには、**栄養バランスの良い食事**は欠かせません。様々な栄養素をバランス良く取ることができる「一汁三菜」の食事をこころがけ、健康的な食生活を送りましょう。

一汁三菜とは？

いちじゅうさんさい

「一汁三菜」とは、日本型の食事スタイル。

主食、汁物1品、おかず3品(主菜1品、野菜等中心の副菜2品)で構成された献立です。



主食



汁



主菜



副菜



副菜

いつもの食事を「一汁三菜スタイル」に近づけるには？

TRY!

いつも丼だけ、麺類だけで済ませてしまう人は…

まずは週2~3回、「**定食スタイル**」のメニューに変更してみましょう。

いつも丼や
麺類だけはNG!!



TRY!

それでもやっぱり丼、麺類が好きな人は…

丼、麺類などの単品料理に「主食1品」「主菜1品」「副菜2品(+汁物)」がそろっているかチェック。足りないものを追加して栄養バランスを整えましょう。

【例】



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



一ひと口目は野菜からー ベジ・ファーストを始めよう!

ベジ・ファースト(ベジタブル・ファースト)とは、**炭水化物よりも先に野菜を食べる**ことをいいます。野菜やきのこ、海藻類に多く含まれる**食物繊維**を**先に取る**ことで、**急激な血糖の上昇を抑え**、肥満や糖尿病予防の効果が期待できます。

ベジ・ファーストの方法は、とても簡単!

食べる順番を変えるだけ

その1 野菜のおかず・汁物から



食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻など。
最初の量は、握りこぶし**2つ分**程度を目安に。

その2 次にタンパク質のおかず



タンパク質や脂質を多く含む肉や魚、卵、大豆などを握りこぶし**1つ分**程度。

その3 最後にごはん



血糖値を上げるごはんやパンなどを最後に。
炭水化物を抜くことはNGです。
また食べ過ぎも血糖値を上昇させるため要注意!

ベジ・ファーストの効果とは

■ 脂肪がつきにくくなる

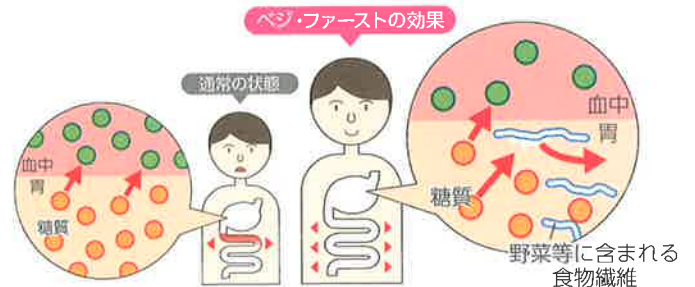
急激に血糖値が上がると、大量のインスリンが分泌されます。インスリンはエネルギーとして使われなかった余分な糖を脂肪に変換して蓄える働きがあるため、体脂肪が増える原因に。しかし、ベジ・ファーストを継続することで、野菜などに含まれる食物繊維が糖の吸収を遅らせて、血糖値の急上昇を抑えてくれます。食べる順番を変えるだけで太りにくいカラダ作りができるのです!

■ バランスのとれた食事に

ベジ・ファーストを続けていくと、自然と小鉢やサラダを選ぶ習慣が身に付きます。
『主食』『主菜』『副菜』がそろえばバランスの良い食事が完成。

■ カロリー摂取量がDOWN

カロリーが低い野菜や汁物を先に食べることで、またゆっくり噛んで食べることで**満腹感が得られ**やすくなります。
主菜・主食の量が減り、普段の食事より**総カロリー量を抑える**ことができます。



バランスの良い食事



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



リスクを知って始めてみましょう! 糖質制限ダイエット

「糖質オフ」・「糖質ゼロ」・「ロカボ」など、糖質を減らすことで肥満解消や予防を促すことを目的とした商品やダイエット法が流行っています。
そこで、糖質制限ダイエットのリスクや、無理なく続けられる方法をご紹介します。

糖質制限ダイエットとは?

糖質制限ダイエットとは、エネルギー源となる三大栄養素にあたる「炭水化物(=糖質+食物繊維)」の中で一番先に使われる「糖質」を制限し、その代わりに体脂肪がエネルギーとして使われる状態にすることで、肥満を解消するダイエット法です。炭水化物は糖質と食物繊維から成り立っており、低炭水化物ダイエットともいわれており、糖尿病の食事療法としても利用されています。

比較的多い基準

⇒1食当たりの糖質量を20~40gとし、
1日の糖質量を70~130gに制限する

※1日に必要な糖質量は200~300g(厚生労働省推奨)



1日3食のご飯を、毎食小さめの茶碗半分以下にし、甘いものは控えると、上記基準をほぼ満たせます。

糖質ダイエットのリスク

制限しすぎると・・・

- ①内臓や血管に負荷がかかり、めまいや疲れなど、体に不調が起こることがある
- ②リバウンドしやすい
- ③我慢する気持ちがストレスにつながる
- ④食費が高くなりがち(特に肉・魚を多く食べる方)

本格的に取り組みたいならば、自己流ではなく、専門家や医師の指導を受けたほうが安心です。



ゆる糖質ダイエットのご紹介

さまざまな糖質制限ダイエットの方法が巷にあふれていますが、極端に糖質を抜くことは体への負担が増える可能性もあり心配です。そこで、自己流でも無理なく続けられる、ゆる糖質ダイエットを3つご紹介します。

その1 主食編



夕飯だけ、ごはんなどの主食を半分にする、もしくは抜く

※朝・昼はエネルギーが必要な場面が多いため、抜くのは避けたほうが◎

その2 アルコール編



糖質の多めな日本酒(1合で8g)やビール(350ml缶で11g)から、糖質ゼロの焼酎やウイスキー(ハイボールなど)に切り替える

※適量(2杯以内が目安)を心がけましょう

その3 おやつ編



糖質低めの「ナッツ」や「ヨーグルト」、甘さ控えめの「ビターチョコレート」がおすすめ

※適量(200kcal以内)を心がけましょう

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



飲み物のカロリー、確認していますか？

自動販売機等で飲み物を買うとき、カロリーをチェックしていますか？
特に気にせず、ついつい飲んでしまっている方は要注意！
今回は、自動販売機でよく目にする飲み物のカロリーをご紹介します。

よく飲む飲み物のカロリーは、スティックシュガー何本分？

飲み物のカロリーをスティックシュガー(1本3g)に換算してみると…

緑茶 500ml



0kcal

缶コーヒー(無糖) 185ml



0kcal

缶コーヒー(微糖) 185ml



33kcal

カフェラテ 185ml



109kcal

ミルクティ 500ml



185kcal

スポーツドリンク 500ml



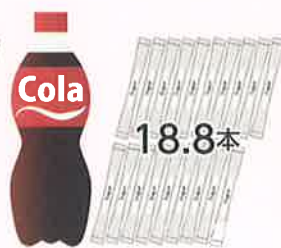
125kcal

乳酸菌飲料 500ml



225kcal

コーラ 500ml



225kcal

オレンジジュース 100% 330ml



169kcal

りんごジュース 30% 280ml



134kcal

※飲み物1本の内容量(サイズ)にもご注意を！

同じ缶コーヒーでもブラック・微糖・カフェラテでは、カロリーに大きな差があることが一目瞭然です。
毎日何気なく飲んでいる飲み物のカロリーも把握しておきましょう。

カロリーゼロの落とし穴

最近ではカロリーゼロの飲み物も増えてきています。カロリーゼロなら太らないと思っている人も多いようですが、**カロリーが全くないわけではありません。**

“カロリーゼロ”とは、**100ml当たり5kcalに満たないものに表示できます。**

勘違いしたまま何本も飲み続けていると、**気付かないうちにカロリーを取り過ぎてしまう**かもしれません。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ

社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

ー基本は「今より減らす」ことー 減塩のススメ



高血圧予防の観点から、一日の食塩摂取量の目標量が提示されているのをご存知ですか？厚生労働省が示す基準では、食塩相当量が**男性は8g未満、女性は7g未満**です。しかし、現代人の摂取量はなんと平均10g*！毎日の食事で塩分を意識しないと、あっという間に目標量を超えてしまうのです。

※平成27年度国民栄養・健康調査より

毎日の食生活に“減塩”を取り入れるポイント

その1 塩分の少ない調味料を！
小さじ1杯に含まれる食塩相当量



塩 醤油 味噌 ソースケチャップ 酢 こしょう
5.9g 0.9g 0.7g 0.3g 0.2g 0.0g 0.0g

まずは何もかけずにひと口。どうしても味が物足りない場合は、塩分の少ない調味料を選んでみてください。

その2 味にメリハリをつける



味の薄い料理を組み合わせるよりも、一品しっかりと味付けの料理があるだけで、満足感が得られる献立になります。

その3 ナトリウムを排泄する食品にも注目！



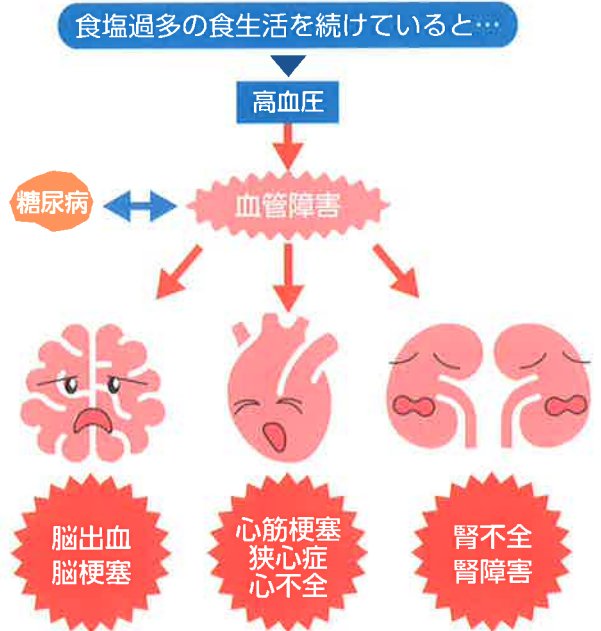
カリウムと食物繊維は、体内のナトリウムを排泄する働きがあります。塩分の高い料理には、サラダや果物を一緒に食べましょう。

塩分を摂り過ぎると何が問題？

食塩(ナトリウム)は摂取しすぎると、高血圧につながることはよく知られていますが、**血圧が高い状態が続くと血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化や心臓の肥大を引き起こします。**

その結果、脳卒中や心不全、腎不全など多くの循環器病の発症原因となります。

また国立循環器病研究センターの最近の研究では、食塩が血圧とは別に直接心臓や血管にも悪影響を及ぼすこともわかっています。



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

～間食で健康を味方につける方法～

ヘルシー-snackingのすすめ

朝・昼・夕の食事に加えて、タイミングよく間食を取る「健康的な間食習慣＝ヘルシー-snacking」をご存知ですか？ 間食すると太るというイメージがありますが、これは食べながら減量が期待できるダイエット法。今回は、その取り入れ方やおすすめの食品についてご紹介します！



snackingの取り入れ方

“snacking”とは「過度な空腹の時間を作らず、栄養価が高い食材を適量、間食として取ること」です。食事の間隔が空き過ぎると、次の食事で食べ過ぎたり、血糖値が急上昇して太りやすい体質になったり、午後の眠気や集中力低下の原因になります。その解消法として“snacking”を取り入れてみましょう。

タイミング 朝食と昼食、昼食と夕食の間に1回ずつ(夕食が遅い場合は昼から夜の間に2回でもOK)



ポイント カロリーオーバーに気をつける

一日の総エネルギーは変えずに、食事回数を増やす

間食の目安は一日200kcalまでとする

※snackingは適量の間食を取ることで、「一日の摂取カロリーを結果的に減らす」という目的もあります。

おすすめの食品

一日200kcalという目安を守れば何でも食べて良いというわけではありません。糖質の吸収を緩やかにしたり、集中力を維持できるような食品を選び、前後の食事を踏まえつつバランスよく食べましょう。

snackingに適した食品

- 1 食物繊維やたんぱく質が補給できるもの
- 2 噛み応えがあるもの
- 3 ビタミンやミネラルが補給できるもの

ナッツ類



ナッツ類に含まれるリノール酸やオレイン酸には、悪玉コレステロールを抑制する働きがあります。ビタミンやミネラルも豊富で噛み応えもあり、少量でも満足できます

果物・ドライフルーツ



食物繊維やポリフェノール、ミネラルを多く含んだ果物は、生でも良いですが、ドライフルーツの方が効率よく栄養素を取ることができます

乳製品



チーズやヨーグルトなどの乳製品には良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。腹持ちも良く、整腸作用も期待できます

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

～免疫機能の維持に～ たんぱく質で丈夫な体づくりを!

私たちの体には、さまざまなリスクから体を守る仕組みの一つとして“免疫機能”があります。その免疫機能が正常に働くためには、たんぱく質が主成分である免疫細胞の働きを良くしておくことが大切です。今回は“たんぱく質”に注目して、丈夫な体づくりのポイントをご紹介します!



たんぱく質の構成と種類

たんぱく質は、炭水化物、脂質とともにエネルギーを産生する三大栄養素のひとつです。全ての動物および植物の細胞を構成する主要な成分であり、次の3つの成分として存在する重要な栄養素です。



体構成成分(構造たんぱく質)

筋肉、臓器、皮膚、髪の毛など、体を構成しているたんぱく質



体調節機能成分(機能たんぱく質)

ホルモン・酵素・抗体など化学反応に関わるたんぱく質



食品成分

肉・魚・卵・乳などの動物性たんぱく質、豆、野菜・穀類などの植物性たんぱく質

たんぱく質が欠乏すると、筋肉や骨、内臓の衰え、貧血、免疫機能の低下などが起こります。

たんぱく質の上手な取り入れ方

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、一日に必要なたんぱく質の推奨量は男性65g、女性50g*とされています。食事の際、たんぱく質が多く含まれる食品の中でも、脂質の割合が高い食材は取り過ぎに注意し、さまざまな食品からバランス良く取るようにしましょう! *18~64歳

片手でチェック! 一日に必要なたんぱく質量の目安



さまざまな食品から 上手にたんぱく質を取ろう!

- ①毎食、肉・魚・卵・大豆料理から一皿とる
(一食にまとめて食べたり、同じ食材が重ならないようにする)
- ②毎日、乳製品をとる
(一食の目安:牛乳コップ1杯、ヨーグルト小2個、チーズ2個)
- ③調理済み食品を利用する
(ツナ缶、サラダチキン、ちくわ、かまぼこ、ソーセージなど)
- ④脂質の少ない植物性たんぱく質も積極的に!
(枝豆や納豆、アスパラガスやブロッコリー、とうもろこし、全粒粉の穀類、バナナなど)



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

～つらい症状を抑えて少しでも快適に過ごすために～ 春先に多いトラブル『花粉症』

花粉症とは、花粉を吸い込むことで、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。2～4月に多く飛散するスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となるため、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。つらい症状は集中力の低下や睡眠不足など日常生活にも影響を及ぼすため、予防と対策をしっかりとしていきます！



花粉と付き合う3つのポイント

花粉症の方は花粉に対して敏感になっているため、少しの花粉でも症状が出てしまいます。症状が出る前に内服薬を飲むことは有効な対策ですが、花粉を寄せ付けない工夫を習慣づけることも大切です。

その1 つけない



外出時はマスク、帽子、メガネを着用する。上着はウールや起毛素材は避け、洗濯できる素材がベター

その2 落とす



家に入る前に上着をはたいて花粉を落とす。(ブラシを用意しておくとう便利！)

その3 入れない



換気は飛散量の少ない早朝か夜に。こまめな掃除を心掛けましょう

花粉症を悪化させないための食事

花粉症に効果が期待できる食べ物については、「食べればすぐ治る」というものではありません。しかし、腸内環境を整え、免疫システムが正常に働く食品が、花粉症の緩和に有効だともいわれています。毎日少しずつ、続けて食べることで、症状の悪化を抑えていきましょう。

発酵食品	食物繊維を多く含む食品	亜麻仁油・魚油	ポリフェノールを含む食品
腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える	乳酸菌のエサとなり、腸内の善玉菌を増やす	EPA や DHA、 α -リノレン酸がアレルギー症状を抑える	ポリフェノールの抗酸化作用により、炎症を抑える
乳酸菌飲料、ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなど	根菜類、海藻類、雑穀、豆類	亜麻仁油、サバ、アジ、イワシなどの青魚	チョコレート、甜茶、紅茶、緑茶、コーヒーなど

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。