

なたの 毎日の食事を 見直してみませんか？

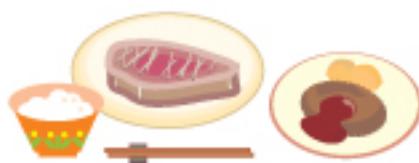
カラダも心も元気でいるためには
「主食、主菜、副菜を基本としたバランスのよい食事」が大切です。



バランスのよい
食事



偏りがある
食事



主食、主菜、副菜のどれが欠けても、あるいはどれが多過ぎてもバランスのよい食事とはいえない。肉や魚を使った主菜ばかりを食べる、野菜を使った副菜を食べないといった偏った食事が続くと肥満などの生活習慣病を招きやすくなります。

最近、注目されている「メタボリックシンドローム」は、肥満（内臓脂肪型）を出発点に、高血圧、脂質異常症、高血糖が重なった状態で、そのままにしておくと動脈硬化になるリスクが高くなり心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因になります。



メタボリック診断

Q1 該当する方はQ2へ

あなたの腹囲（おへその位置）は何センチですか？

（男性）85cm以上の方

（女性）90cm以上の方

Q2 2つ以上あてはまつた方は、

下記の項目のうちあてはまるのはいくつありますか？

- ① 血圧 収縮期（最大）130mmHg 以上 または（かつ）拡張期（最小）85mmHg 以上
- ② 中性脂肪値 160mg/dl 以上 または（かつ）HDLコレステロール値 40mg/dl 未満
- ③ 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

判 定

「メタボリックシンドローム」です。
食事や運動など毎日の生活を見直すことから
はじめてみましょう。

Q2で1つあてはまつた方は、
メタボリックシンドローム予備群です。

なぜ肥満になるの？

肥満は、エネルギーの摂取と消費のバランスの乱れが大きな原因。
食事からの「摂取エネルギー」に比べ、運動などによる「消費エネルギー」が少なければ、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積され、肥満になります。



摂取エネルギー > 消費エネルギー ▶ 体重の増加
摂取エネルギー < 消費エネルギー ▶ 体重の減少
摂取エネルギー = 消費エネルギー ▶ 体重の維持

TOPICS 1 あなたは大丈夫？

「適正体重」を調べてみましょう

身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

例)

身長160cmの場合 → 適正体重(56.3kg)=1.6(m)×1.6(m)×22

TOPICS 2 油は、食べすぎ防止にぴったり

油は「胃や腸での滞留時間が長い」=「腹持ちが良い」特長があります。お腹がすくと間食が増え、食べすぎてしまうことが多くあります。油を使った料理を献立に組み込むことで、満腹感が長く続き、間食の量や回数を抑えることができます。

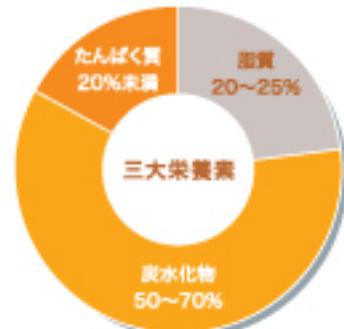
摂取エネルギーのグッドバランス

健康的な食生活のためには、「摂取エネルギー」の量だけではなく、三大栄養素であり、エネルギー源となる「炭水化物」、「脂質」、「たんぱく質」のバランスにも気をつける必要があります。

三大栄養素の主な働き



望ましいエネルギーバランス



エネルギーの栄養素別摂取構成比



現在、脂質からのエネルギーの摂取比率は、望ましいバランスの上限です。
また、30%を上回る過剰摂取の人が、男性で約2割、女性で約3割おり、注意が必要です。

「見えない油」にも注意しましょう

植物油、マーガリンなど目に「見える油」は、自分で食べる量を調節できます。しかし、肉類やお菓子などに含まれている「見えない油」は、気づかぬうちにとり過ぎてしまうこともあります。毎日の食事では「見えない油」にも注意することが大切です。



油は“適量”とることがポイントです

※1日大さじ1杯程度を目安にしましょう。

植物油の主成分は、カラダになくてはならない「脂肪酸」

植物油の主成分「脂肪酸」には、エネルギー源としての役割と身体の組織を正常に機能させる働きがあります。「オレイン酸」「リノール酸」「リノレン酸」などが代表です。 「リノール酸」と「リノレン酸」は、体内では作られず、食べものからとらなければいけないので、《必須脂肪酸》と呼ばれます。《必須脂肪酸》は子供の発育などにも欠かせません。

脂肪酸

飽和脂肪酸

- 乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれる
- 主として「エネルギー源」の役割



不飽和脂肪酸

- 植物油に多く含まれる
- 「エネルギー源」であると共に細胞膜の大切な構成成分



オレイン酸

悪玉コレステロールだけを下げる効果があるといわれています。体内でも作り出すことができ、また、酸化しにくい性質をもっています。



リノール酸 (必須脂肪酸)

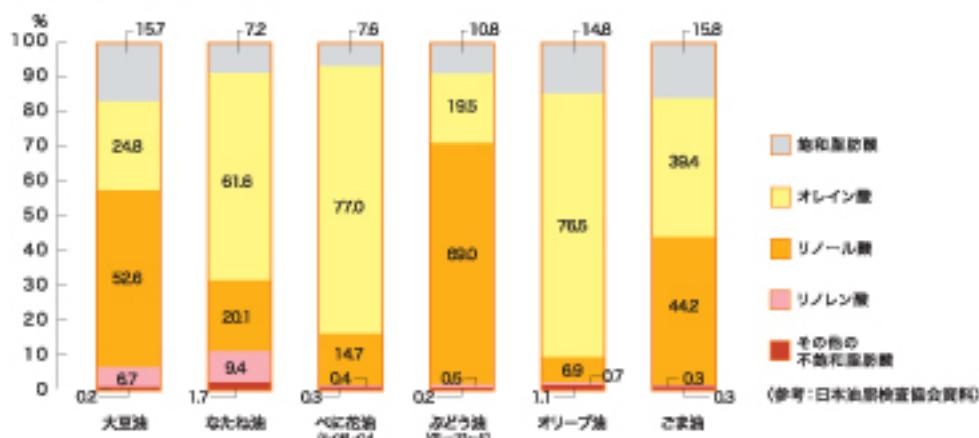
からだの組織が正常に機能する上で欠かせません。不足すると、成長阻害や皮膚障害が生じたりすることがあります。また、血中コレステロールを下げるといわれています。

リノレン酸 (必須脂肪酸)

血中中性脂肪を下げる作用があると言われています。この α -リノレン酸から、脳細胞の活動を支えるDHA(ドコサヘキサエン酸)などが体内でつくられます。

脂肪酸の割合は植物油の種類によって異なります。

脂肪酸含量比率 (%:参考値)



健康のために、植物油を上手にとりましょう！

植物油は、カラダによいさまざまな成分が含まれています。また健康や美容に欠かせないビタミン類とも相性ぴったり！上手に植物油を使って、効率よくビタミンを摂取しましょう！

ビタミンEの
大切な補給源です！

油と一緒に
ビタミンをとりましょう！



カラダにいいもの、
他にもいろいろ！



ビタミン E



日本人は、ビタミンEのおよそ2割（補助食品を除く）を植物油からとっています。ビタミンEは、血液の流れをよくし、老化の元凶といわれる活性酸素の働きを抑えたり、がん予防にも効果があるといわれています。

ビタミン A



吸収率がだんぜんアップ！

緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテン（ビタミンA）は、脂溶性ビタミンで、油と一緒に食べることで吸収率が大幅にアップします。

ニンジンを食べた場合の
ビタミンA吸収率



ビタミン C



短時間加熱で守る

ビタミンCを多く含む野菜（ピーマン、ほうれん草など）は、植物油を使えば短時間で加熱調理できるのでビタミンCの損失が少なくてすみます。また、油が野菜の表面をおおい、ビタミンCを酸化から守ります。

ビタミン B1

消費を節約できる

炭水化物の消化には、大量のビタミンB1が必要です。植物油にはビタミンB1の消費を節約する働きがあります。

中鎖脂肪酸

ココナッツやバームフルーツに含まれている脂肪酸。食べた後、肝臓で素早く分解されて、エネルギーになりやすいため体脂肪として蓄積されません。

植物ステロール

植物の細胞を構成する天然成分の1つ。血中コレステロールを下げ、健康に役立つことが数多くの文献で紹介されています。

ごまリグナン

ごまリグナンとは、ごまに含まれる特有の微量成分。からだの中での抗酸化作用、コレステロール低下などが期待されます。