



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

# バランスの良い食生活 ～栄養素のおはなし～

衛生講話

産業医 長濱さつ絵

# バランスの良い食事とは？

- カロリー
- 塩分
- 栄養素
  - 糖質
  - 脂質
  - タンパク質
- その他の栄養素…ビタミン、ミネラル、食物繊維等

# バランスの良い食事とは？

- カロリーがちょうどよい→肥満予防
- 塩分がちょうどよい→高血圧予防
- 糖質の質と量と摂取方法がちょうどよい→糖尿病予防
- 脂質の質と量がちょうどよい→高脂質血症の予防
- タンパク質の量が十分足りている→メンタルヘルス不全の予防？
- 栄養素がちょうどいい→いろいろな病気の予防

栄養素…

炭水化物、タンパク質、脂質について

# 基本となる栄養素

## 炭水化物

- ◆ ご飯
- ◆ 麺類
- ◆ パン など

主なエネルギー

いい糖質と  
わるい糖質

## 食物繊維・ミネラル

- ◆ 野菜
- ◆ 海藻
- ◆ きのこと など

## たんぱく・脂肪

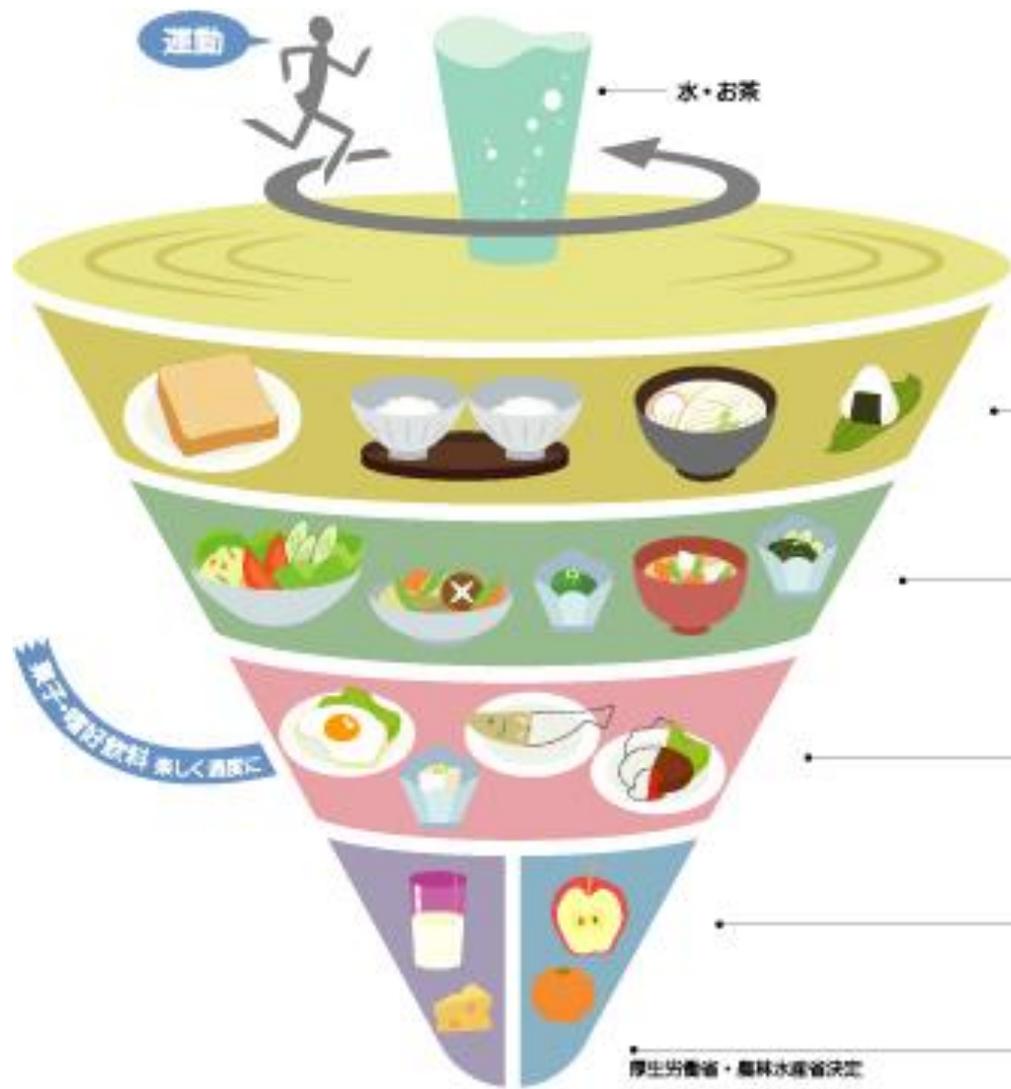
- ◆ 肉類
- ◆ 魚介類
- ◆ 大豆および大豆製品

主菜

いい脂肪と  
わるい脂肪

## 乳・乳製品

- ◆ 牛乳
- ◆ ヨーグルト など



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

## 1日分 料理例

**5-7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 副菜** (野菜、きのこ、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おこげ1皿、魚/卵1皿、ローソク2個

1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、2つ分 = ごはん1杯、もみぎ1杯、スリザッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのおひたし、鶏のつくね、ほうれん草のひじきの味噌汁、煮豆、きのこソテー

2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮っころし

1つ分 = 肉類、卵類、目玉焼き一皿、2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの付け合わせ

3つ分 = パン/ビスケット、煮肉/しょうがの煮込み、煮肉ののり巻き

1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト(100g)、2つ分 = 牛乳(瓶)1本分

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、葡萄半分、みかん半分、桃1個

※85%とはサービング(食事の提供量の単位)の総

「エネルギー・産生栄養素バランス」		
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より		
たんぱく質	脂質	炭水化物
13~20%	20~30%	50~65%

厚生労働省・農林水産省

# から揚げ当(4コ入り)



## 「エネルギー産生栄養素バランス」

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

たんぱく質	脂質	炭水化物
13~20%	20~30%	50~65%

## 栄養成分

ライス普通盛

ライス大盛

ライス小盛

もち麦ごはん普通盛

もち麦ごはん大盛

もち麦ごはん小盛

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
754	34.7	22.9	104.8	98.2	6.6	3.6	636	379

18%

22%

55%

# 成分別に見た一日必要量

- 野菜 (350 g /日)  
ほうれん草…一束  
かぼちゃ…1/3個  
大根…1/3本  
きゅうり…3本  
トマト…3個  
野菜ジュース…1本



- タンパク質 (推奨は体重 g 以上)
- 目標 13~20 g 以上/日  
卵…M1個6 g  
納豆…1パック8.5 g  
無脂肪牛乳…100m l 中 6 g  
ツナ…1缶 (80 g) 15 g  
豆乳…100m l 中3.6 g  
肉…100 g 中10~20 g  
チーズ…さけるチーズ1個7 g

# 食事のたんぱく質

● 朝



180kcal、たんぱく質3g



280 kcal、たんぱく質6g

300kcal  
たんぱく質8g

● 昼

80kcal  
たんぱく質7.5g



ミニ 15g  
並盛 21g  
中盛 25g  
大盛 27g  
特盛 35g  
メガ 46g



120kcal  
たんぱく質4g

100kcal  
たんぱく質1g



合計 たんぱく質 41 g

たんぱく質の1日摂取目標  
(体重kg) g以上



60kgの人なら、  
目標たんぱく質まで  
あと19g

# まとめ

• カロリーがちよつと

• 塩分

いろいろ考えると食べるものがなくなるので、

• **一食に一品、タンパク質が豊富なものを追加する**

• **一食に一品、塩分のないものを追加する**

• **超加工食品は一食に一品以下に抑える**

•

• 脂

• タン

どれかを1日1食でも実践できたら十分

• 栄養素がちよつと

ご清聴ありがとうございました