

摂りすぎに注意！

嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal



教材No. C-15

【教材のねらい】

・お菓子のエネルギー量を知る。

【資料の使い方】

・普段食べているお菓子がどのくらいのエネルギーがあるか把握し、運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。

・お菓子については、地域等で良く食べられているものに置き換えて使用してもよい。

・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

摂りすぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～



注)「カロリーオフ」でも、100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。
「ノンカロリー」でも、100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。

参考)厚生省生活衛生局食品保健課新開発食品保健対策室長通知:
栄養表示基準等の取扱いについて、平成17年7月1日食安新発第0701002号改定

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべかたが君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. C-16

【教材のねらい】

・清涼飲料水に含まれる砂糖量を換算し、普段飲んでいる清涼飲料水がどのくらいの砂糖量かを理解する。

【資料の使い方】







・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。

身体活動で消費する量の計算







C-17

A：項目

生活活動

 速歩 10分 40kcal	 普通歩行 10分 25kcal
 洗濯 20分 40kcal	 炊事 20分 40kcal
 自転車(軽い) 60分 160kcal	 階段昇降 5分 35kcal

運動

 水泳 10分 100kcal	 ゴルフ 60分 200kcal
 自転車 20分 80kcal	 軽いジョギング 30分 200kcal
 テニス(シングルス) 20分 160kcal	 ランニング 15分 140kcal

B：実施項目

1：

kcal

2：

kcal

⋮

1：

kcal

2：

kcal

⋮

身体活動で消費する量

生活活動で消費する量

kcal

+

運動で消費する量

kcal

||

kcal

*体重80kgの人として計算しています。

● = 40kcalです。

教材No. C-17

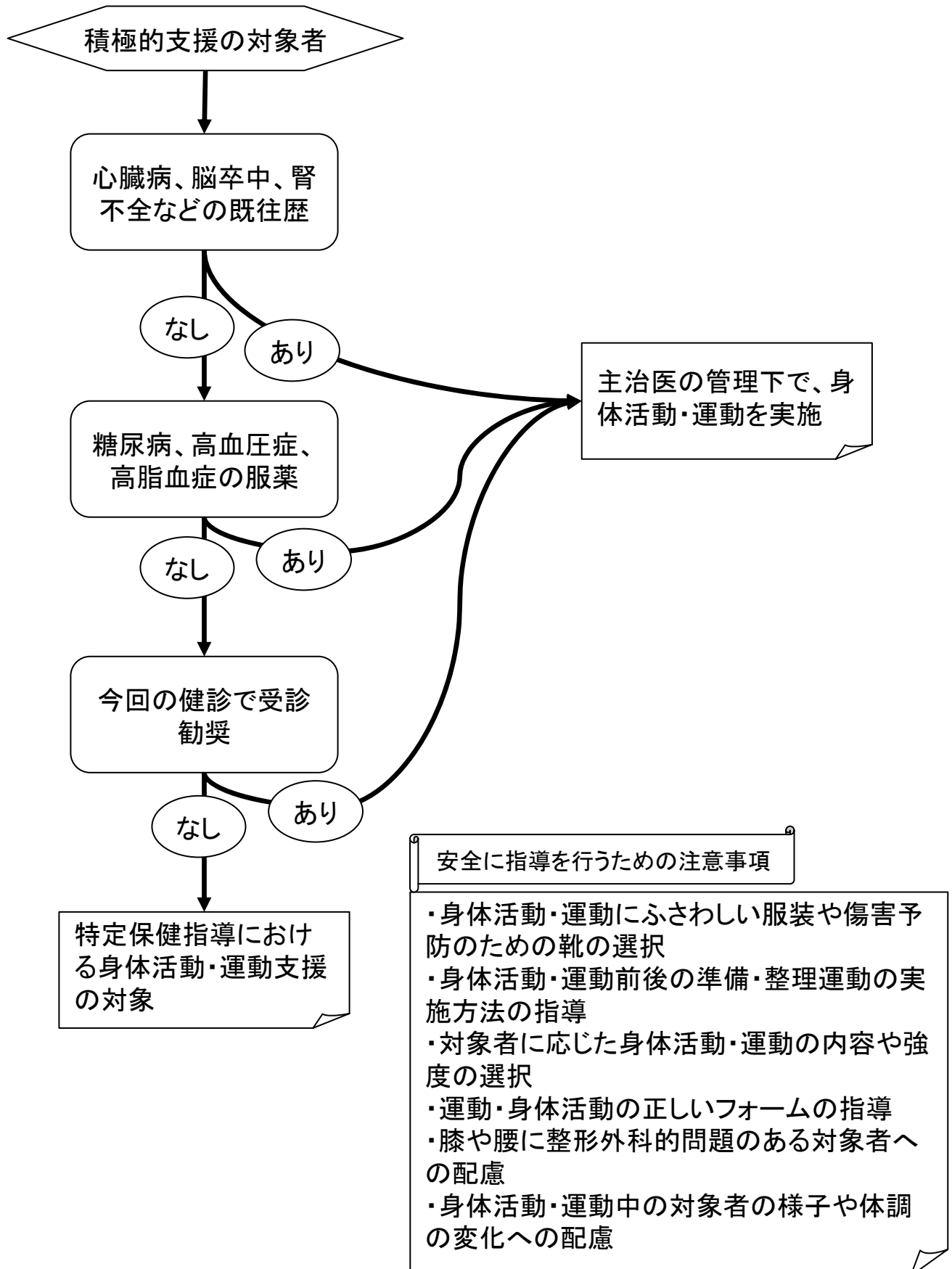
【教材のねらい】

・1日に消費したいエネルギー量のうち、身体活動(生活活動、運動)で消費する量について自分で計算し、実施するための計画を立てることができる。

【資料の使い方】

・身体活動(生活活動、運動)で消費できるエネルギー量については、今後策定される「健康づくりのための運動指針2006」も参照し保健指導に活用する。

積極的支援の対象者に対する身体活動・運動支援を安全に行うためのフローチャート



【教材のねらい】

・積極的支援対象者に対する身体活動・運動支援を安全に行うため、留意すべき事項について事前に確認を行い、特定保健指導における身体活動・運動支援の対象者であるのか、主治医の管理下で、身体活動・運動を実施すべきであるのか、いずれかについて確認できる。

【資料の使い方】

・本フローチャートに沿って心臓病、脳卒中、腎不全などの既往歴及び糖尿病、高血圧症、高脂血症の服薬状況等を確認し、必要に応じ主治医の管理下での身体活動・運動の実施につなげる。

展開ツール (必要に応じて使用)

食生活

○料理レベル

○食品・栄養素レベル

- 1) 油
- 2) 食塩
- 3) ビタミン、ミネラル、食物繊維
- 4) コレステロール、プリン体

生活活動・運動

たばこ

歯科

食生活

料理レベル

- ・丼ぶりもの—どんな組合せで選ぶ？—
- ・ファーストフード—どんな組合せで選ぶ？—
- ・ラーメン—どんな組合せで選ぶ？—
- ・野菜は1日350g食べましょう
- ・果物は1日200g食べましょう

丼ぶりものーどんな組合せで選ぶ？ー

D-1

メインメニュー(丼ぶりもの等)



かつ丼 710 kcal ●●



親子丼 580 kcal ●



うなぎ丼 710 kcal ●●



チャーハン 550 kcal ●●



カレーライス 770 kcal ●●●

サイドメニュー



野菜サラダ(ドレッシングなし) 20 kcal

野菜サラダ(ドレッシングこみ) 90 kcal



冷や奴 80 kcal



つけもの盛り合わせ 10 kcal



みそ汁 60 kcal



すまし汁 10 kcal



コンソメスープ 10 kcal

ドリンクメニュー



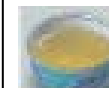
ビール
(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal



日本酒
(180ml) 290 kcal



各種お茶 0 kcal

どれを
選びますか？

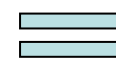
kcal



kcal



kcal



kcal

- ※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量及び食塩相当量はあくまで"めやす"です。

★地域にあるお店の丼ぶりもののメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-1

【教材のねらい】

外食等において良く食べるメニューのエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

- ・外食等を想定し、メニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
必要量のどのくらいの割合をとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にある飲食店や職場の食堂にあるメニュー等で作成する。

ファーストフード —どんな組合せで選ぶ?—

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)

ハンバーガー 250 kcal ●	ハンバーガー(大) 500 kcal ●●
チーズバーガー 320 kcal ●	てりやきバーガー 500 kcal ●●●
チキンバーガー 380 kcal ●●	フィッシュバーガー 400 kcal ●●

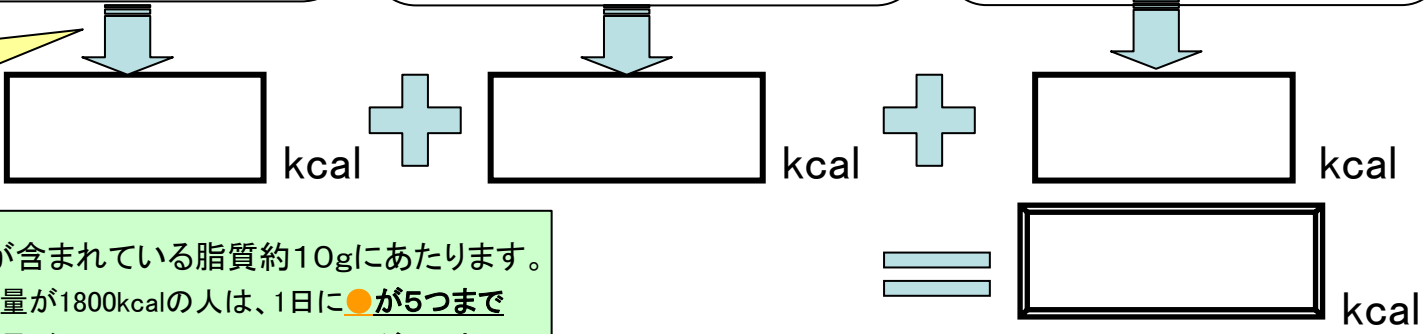
サイドメニュー

フライドポテト(S) 230 kcal ●	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●
フライドポテト(M) 420 kcal ●●	サラダ(ドレッシングなし) 130 kcal ●
フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	

ドリンクメニュー

	コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
	シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
	ジンジャール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
	オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
	コーヒー、紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal (さとう入り) 20 kcal (さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか?



※ ●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量はあくまで”めやす”です。
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、
 ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を”めやす”にしています。

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-2

【教材のねらい】

ファーストフードを利用した場合のエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

- ・ファーストフードのメニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にあるファーストフードのメニューを参考に作成する。

ラーメン店での食事—どんな組合せで選ぶ？—

D-3

メインメニュー(ラーメン等)



しょうゆラーメン 400 kcal



みそラーメン 480 kcal



とんこつラーメン 510 kcal

サイドメニュー



ぎょうざ 450 kcal



つけもの盛り合わせ 11 kcal



チャーハン 550 kcal

ドリンクメニュー



ビール
(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal



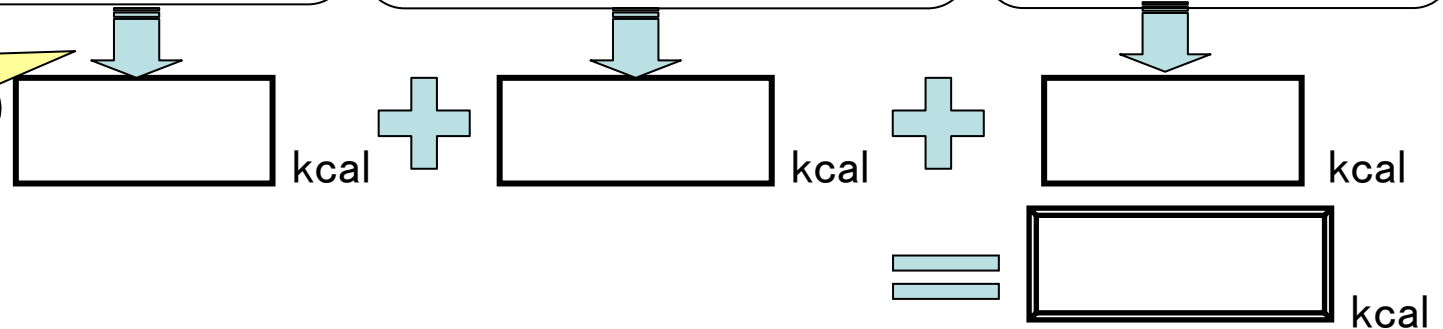
日本酒
(180ml) 290 kcal



各種お茶 0 kcal



どれを
選びますか？



※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるラーメン店のメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-3

【教材のねらい】

・ラーメン店を利用した場合のエネルギーを理解する。

【資料の使い方】

・ラーメン店でのメニューを選び、そのエネルギーを計算する。

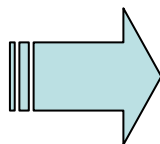
必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。

・メニューについては地域にあるラーメン店で多く見られるメニューを参考に作成する。

野菜は1日350g食べましょう

D-4

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



冷やしトマト
100g



かぼちゃの煮物
100g



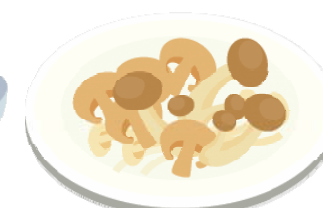
具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-4

【教材のねらい】

- ・野菜350gの目安を理解する。

【資料の使い方】

- ・食生活の記録(C-2,C-3)を参考に、普段の野菜摂取量がどのくらいかを理解する。
- ・350g摂取するための目安量を理解する。
- ・野菜、海藻、きのこ等の栄養生理学的な作用の説明にも用いる。
- ・脂質代謝(B-12)、糖代謝との関連で野菜摂取量の必要性を説明する。

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安 エネルギー量:約50Kcal(バナナは約100Kcal)



バナナ1本



いちご6粒



グレープフルーツ
1/2個



なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ
1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個

～果物の特徴～

- 1日の摂取量の目安は食事バランスガイドで2つ(SV)で、みかんだったら2個程度です。
- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維の供給源です。
- 最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
- この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるもので、果糖は消化吸収が早く、トリグリセリドを増加しやすく、糖代謝も悪化させます。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにします。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多いので、菓子に準じて考えます。
- 果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-5

【教材のねらい】

・果物200gの目安量を理解する。

【資料の使い方】

・果物の特徴を理解し、血圧、糖代謝、脂質代謝等と関連させ、どのように摂取したら良いかを説明する。

食生活

食品・栄養素レベル





1)油

- ・油脂の含有量
- ・自分の油料理の目安
- ・卵料理の調理法によるエネルギー量の違い

油脂の含有量





D-6

料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)

ソテー	から揚げ	てんぷら	フライ
			
50Kcal (2g)	60Kcal (3g)	110Kcal (4g)	120Kcal (5g)

参考: 調理のためのベーシックデータ『栄養と料理』家庭料理研究グループ/編

肉の部位による脂肪量の差 (豚肉60gを比較して)

豚肉(ヒレ)	豚肉(もも) (皮下脂肪なし)	豚肉(ロース) (脂身つき)	豚肉(ばら) (脂身つき)
			
69Kcal (1.1g)	89Kcal (3.6g)	158Kcal (11.5g)	232Kcal (20.8g)

参考: 五訂増補日本食品標準成分表

油の含有量 **フライ** > **てんぷら** > **からあげ** > **ソテー**

同じ食材を使っても、料理方法によって、油の含有量は、かなりの差があります。

また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。

素材や、料理方法を考えて、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

油脂を上手にひかえる工夫

○ 器具の工夫

テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オーブン焼きにする。

○ 油の種類や量の工夫

ノンオイルのドレッシング、オイルの少ないドレッシング、ポン酢などを使う。

○ 調理(下ごしらえ)の工夫

ゆでて炒める。肉の脂身をカットする。揚げ物の衣を薄くする。

教材No. D-6

【教材のねらい】

- ・料理方法により油の含有量が異なることを理解する。
- ・肉の部位により脂肪量が異なることを理解する。

【資料の使い方】

- ・食生活の把握(C-2,C-3)から、油を使った料理、肉料理を食べることが多い者に使用。
- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

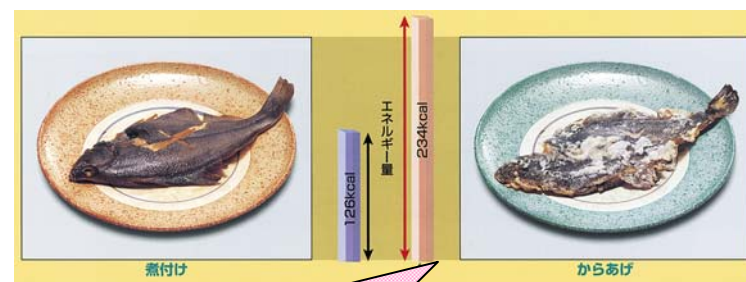
摂りすぎに注意！

D-7

自分の油料理の目安

こんなに油を吸っている、揚げ物や炒め物
～料理による油の量の違い～

天ぷら油のエネルギー量は、ご飯何膳分？
揚げ油はおちょこ何杯分？



同じ110gのかれいで比べると、からあげは煮付けの2倍弱のエネルギー量があります

※ご飯(白米)中1膳=235kcal

教材No. D-7

【教材のねらい】

- ・ご飯や麺類は、油を吸いやすいことなどを理解する。
- ・揚げ物や炒め物に多く油が含まれているかを理解する。

【資料の使い方】

- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

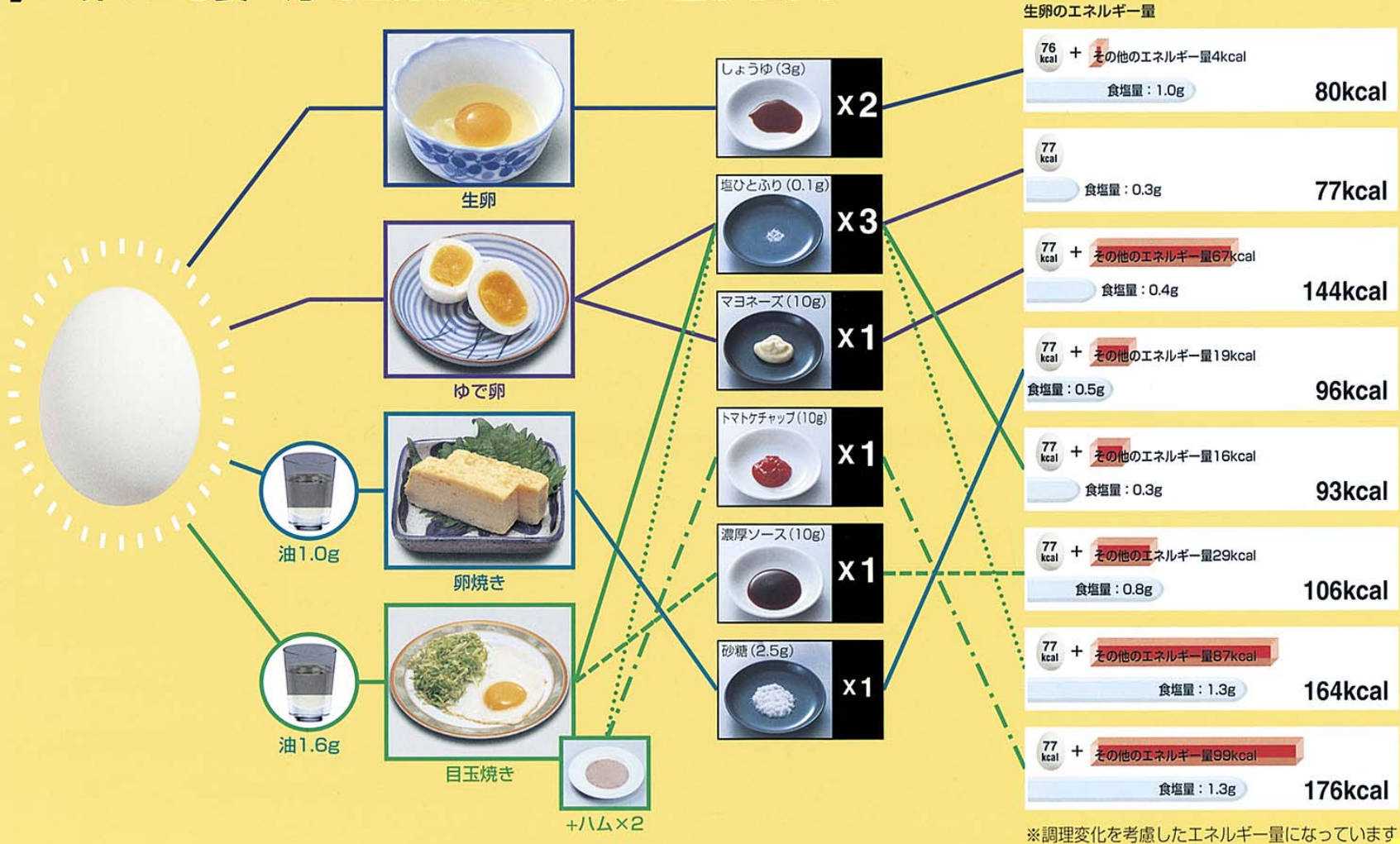
I 摂りすぎに注意!

4 調理法によるエネルギー量のちがい・2

主 菜

エネルギー

卵1コも食べ方でこんなにエネルギー量がちがう



※調理変化を考慮したエネルギー量になっています

(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-8

【教材のねらい】

・調理方法や調味量の違いによるエネルギー及び食塩量の違いを理解する。

食生活

食品・栄養素レベル

2) 食塩

- ・漬物の食塩量ランキング
- ・加工食品の食塩量ランキング
- ・料理の食塩量ランキング
- ・みそ汁の具による食塩量の違い
- ・ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い
- ・しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量
- ・食塩の1回分の使用量

① 摂りすぎに注意!

① 漬物の食塩量ランキング **食塩**

👉 漬物にはこれだけ食塩が含まれます



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-9

【教材のねらい】

- ・漬け物からどのくらい食塩をとっているか理解する。

【資料の使い方】

- ・漬け物を多くとっている者に、普段たべている漬け物に○をつけ、どのくらい食塩をとっているかを知ってもらう。
- ・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

I 摂りすぎに注意!

2 加工食品の食塩量ランキング 食塩

👉 佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-10

【教材のねらい】

・佃煮や加工食品からどのくらい食塩をとっているかを理解する。

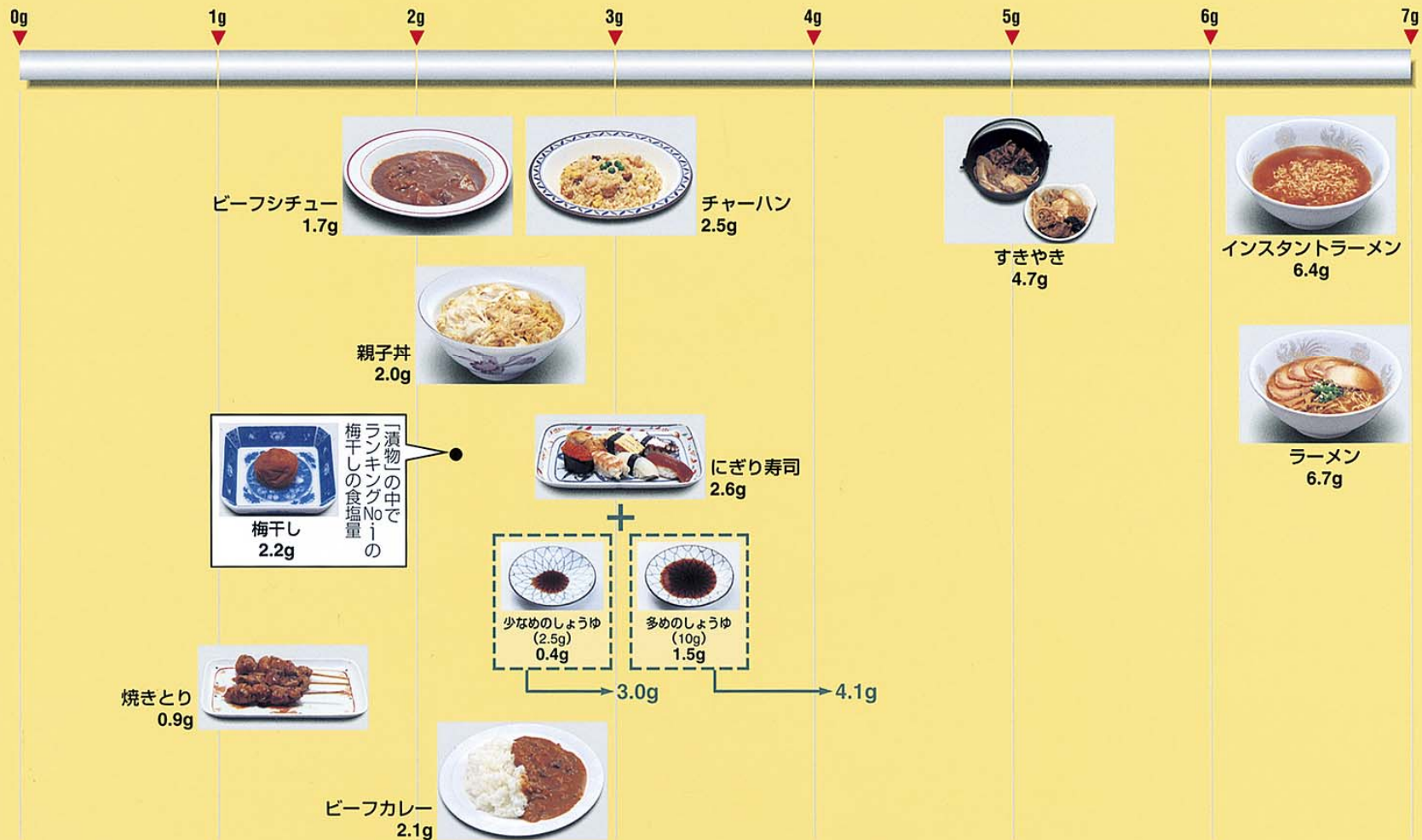
【資料の使い方】

・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。

I 摂りすぎに注意!

③ 料理の食塩量ランキング 食塩

👉 食塩量の多い料理は何？



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-11

【教材のねらい】

・主食等で食塩量の多いものを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

- ・食塩量のランキングの中に良く食べる料理があるかどうか確認してもらう。
- ・食塩を減らしてもおいしく食べられる工夫と併せて説明する。

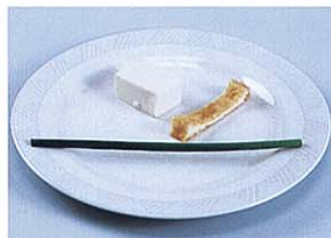
I 摂りすぎに注意!

④ みそ汁の具によるちがい **食塩**

👉 工夫でこれだけ変わる!



普通のみそ汁



素材



+



みそ12g



食塩量
1.5g

具だくさんのみそ汁



素材



+



みそ10g



食塩量
1.2g

(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-12

【教材のねらい】

- ・みそ汁の具のちがいによる食塩量のちがいを理解する。

【資料の使い方】

- ・具の量によって食塩量が変わることを理解する。
- ・みそ汁の濃度の違い等を併せて理解してもらう。

Ⅰ 摂りすぎに注意!

⑤ 外食：ラーメンのスープの飲み方によるちがい **食塩**

👉 ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい?



麺の食塩量は0.3g
(スープ220cc)

小さじ一杯=6g



全部残した時
 $0.3g + 1.6g$



1/3飲んだ時
 $0.3g + 2.7g$



1/2飲んだ時
 $0.3g + 3.2g$



全部飲んだ時
 $0.3g + 4.8g$



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-13

【教材のねらい】

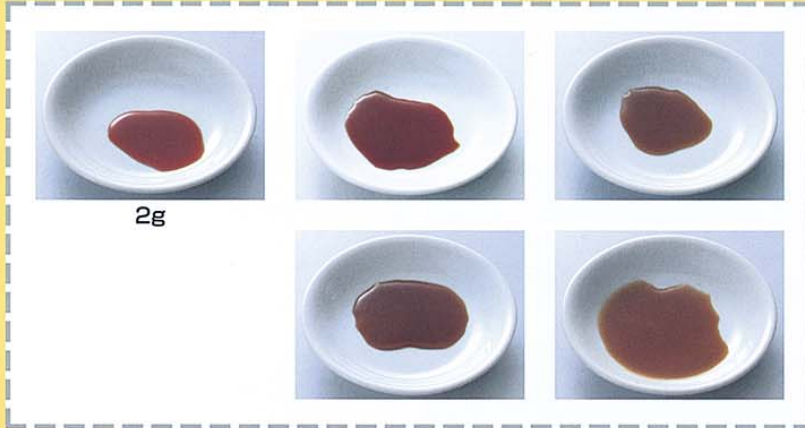
・スープの残し方でどのくらい食塩量が違うか理解する。

Ⅲ かけすぎないで、調味料

② しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量 その他

👉 どれだけ使う調味料

しょうゆ ひとかけ



ドレッシング (フレンチ) ひとかけ



マヨネーズ ひとしぼり



みそ



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-14

【教材のねらい】

・しょうゆ、マヨネーズなどの1回量の食塩、エネルギー量を把握する。

【資料の使い方】

・実際に、小皿に普段使う量を入れてもらい、どのくらいの食塩量、エネルギー量かの感覚を覚えてもらう。

III かけすぎないで、調味料

1 食塩の1回分の使用量 **食塩**

👉 どれだけ使う調味料

食塩の大きじ、小さじによる目安



食塩ひとつまみ



食塩ばらばら



食塩ひとつり



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-15

【教材のねらい】

- ・食塩のひとつまみの量のちがいを理解する。

【資料の使い方】

- ・食塩、ひとつまみ、ひとつりでも量が異なる。
- ・実際に調理をする人には、小さじ、大さじの食塩量を知ってもらう。

食生活

食品・栄養素レベル

3) ビタミン、ミネラル、食物繊維

- ・1品でこれだけ摂れるカルシウムーカルシウムランキングー
- ・1品でこれだけ摂れる鉄ー鉄ランキングー
- ・食物繊維はこのような食品に含まれています
ー食物繊維ランキングー

II バランスに気を付けて

③カルシウムランキング 料理・食品ランキング

👉 1品でこれだけ摂れるカルシウム



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-16

【教材のねらい】

・料理に含まれるカルシウムの量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

II バランスに気を付けて

4 鉄ランキング 料理・食品ランキング

👉 1品でこれだけ摂れる鉄



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-17

【教材のねらい】

・料理に含まれる鉄の量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

バランスに気を付けて！

食物繊維はこのような食品に含まれています

一品でこれだけ摂れる食物繊維 — 食物繊維ランキング —



教材No. D-18

【教材のねらい】

・料理ごとの食物繊維の量の違いを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

- ・野菜の摂取量(D-4)とも関連づけて食物繊維をとる工夫を説明する。
- ・脂質代謝(B-12)の資料との関連など食物繊維の役割についても関連づけて説明する。

食生活

食品・栄養素レベル

4) コレステロール、プリン体

- ・1品に、こんなに入っているコレステロール
 - ーコレステロールランキングー
- ・普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？
 - ープリン体ランキングー
- ・魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係
- ・肉50gあたりの脂質とプリン体の関係

II バランスに気を付けて

1 コレステロールランキング 料理・食品ランキング

👉 1品に、こんなに入ってるコレステロール



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-19

【教材のねらい】

・料理に含まれるコレステロールの量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

・脂質代謝(B-12)の資料との関連など食べたあとのコレステロールの代謝と関連づけて説明する。