

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

あけましておめでとうございます。楽しい年末年始を過ごし、少しからだが重くなったと感じる方はいませんか？  
体重は増えたらすぐに戻すことができればベスト！楽しい宴会の合間に一度、食生活を見直してみましょう。

## 選ぶなら定食スタイルがおススメ

食べ物は、その働きで大きく3つに分けられます。普段、丼ものや麺類、もしくは、ラーメンとライスなど、どれか1つのグループに偏った食事をしていませんか？

### 副菜(ふくさい)

ビタミンや鉄、カルシウム、食物繊維が多く、からだの調子をととのえる

<例> 野菜、きのこ、海藻類など

### 主菜(しゅさい)

たんぱく質や脂質が多く、筋肉や骨、免疫力のもと

<例> 魚、肉、卵、大豆製品など

### 主食(しゅしょく)

炭水化物(糖分)が多く、からだを動かすもと

<例> 米、パン、麺類など



主食、主菜、副菜を組み合わせることで、必要な栄養をバランスよくとることができますよ



※麺類の汁は残すのがベスト。摂取する塩分を半分くらい減らせます。

### 定食スタイルを選べないときは、こんな選びかたを

ラーメン & チャーハン  
(主食) (主食)



変更!

タンメン & 餃子  
(主食+副菜) (主菜)



## からだに優しい食生活 ~3つのポイント~

### ① 朝食をとろう

体温が上がリ、代謝と集中力アップにつながります。まずは手軽に食べられるバナナやヨーグルトから始めてみましょう。



### ② よく噛んで食べよう

満腹感を感じるまでに15分くらいかかります。腹八分目を目安に、スマホを見ながらの「ながら食べ」はせず、ゆっくりよく噛むことを意識しましょう。

### ③ 寝る前の食事は軽めにしよう

夕食を食べ過ぎたり、夜遅くに食べたりすると、エネルギーとして消費されず肥満の原因に。夕食が遅くなる場合には、早めの時間におにぎりなどの軽食をとり、帰った後の食事はおかずだけにするなど、量を調整しましょう。そして翌朝しっかり朝食をとりましょう。

## 栄養成分表示を活用しよう

食べ物や飲み物のパッケージに記載されている栄養成分表示を見ることができ、その商品に含まれるカロリーや塩分量を知ることができます。

### 栄養成分表示の例

栄養成分表示(1食分あたり)

エネルギー	670kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	18.2g
炭水化物	107.2g
食塩相当量	3.4g

### 確認する際のポイント

#### ① 表示単位をチェック

1食分、1包装、100g、100mlなど、商品ごとに異なります。実際に食べる量をふまえて確認しましょう。



#### ② エネルギー(カロリー kcal)と食塩相当量\*1(塩分量 g)をチェック

1日当たりの食塩摂取目標量は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**\*2です。

\*1「ナトリウム」と記載の場合は下記計算が必要。

食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000

\*2 持病がある人は主治医の指示に従ってください。

## レンジで約5分！血液サラサラのサバ缶レシピに挑戦



栄養素  
(1人分)

エネルギー	食塩相当量
225kcal	0.8g



スマホでもレシピをチェックできます→  
2024年国保組合カレンダーにも健康レシピを掲載中！

### 調味料なし！レンジで味噌サバじゃが(2人分)

- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・人参 1/3本(50g)
- ・じゃがいも 2個(190g)
- ・絹さや 4枚
- ・サバ味噌煮缶 1缶(150g)

- ① 玉ねぎはくし切り、人参とじゃがいもはひと口大、絹さやは筋とへたを取って斜め半分に切る。
- ② 耐熱容器に①の玉ねぎ、人参、じゃがいもと、サバ味噌煮缶の汁を入れてラップをし、電子レンジ600Wで4分半加熱する。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、サバの身と①の絹さやを入れてラップをし、再び電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ④ サバの身が崩れすぎないように軽く全体を混ぜる。



健診問診票の質問のなぜ？にお答えします！

### 人と比較して食べる速度が速い

食べるのが速いと、遅い人と比べて糖尿病発症リスク・肥満リスクがともに約2倍になります。人より食べるのが速いなら、ゆっくりとよくかむことを意識しましょう。それだけで生活習慣病を改善できる可能性があります。

「ながら食べ」はせず、  
ゆっくり味わって食事を  
たのしみましょう♪



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を  
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

**0120-201-099**

### 編集後記

最近プロバスケットボールの試合観戦にはまっています。同じ対戦相手でも、日によって活躍する選手や勝利するチームが変わってわくわくします。シーズン中盤ですが、どのチームが優勝するのか今から楽しみです。