

簡単に栄養バランスを整える方法

あなたの健康状態をチェックしよう!

食堂メニューを賢く選ぼう!

point 1 主食・主菜・副菜のそろったメニューがおすすめ



めん類や丼ものには、
野菜の小鉢やフルーツを
プラス



point 2 栄養成分表示を確認する

比較すると・・・



気になる栄養素が違えば、選ぶ食品も異なります。
まずは、栄養成分表示を見てみましょう。

point 1 BMIをチェック



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI 25 以上の方は

point 2 中性脂肪・コレステロールをチェック



<メタボリックシンドロームの基準より>
高トリグリセリド血症
150mg/dl 以上
または、
低HDLコレステロール血症
40mg/dl 未満

point 3 生活習慣病が気になる

point 4 保健指導も活用しましょう!



保健指導では保健師や管理栄養士から、食事や運動のアドバイスがもらえます。

神戸市保健所



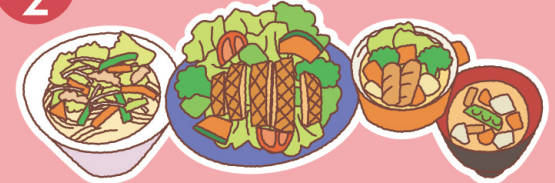
point 1 揚げ物を選ぶ回数を減らす

約30kcal ↓ダウン 約170kcal ↓ダウン



調理方法からメニューを選ぶことで、
脂質の量を抑えることができます。

point 2 野菜たっぷりのメニューを選ぶ



具たくさん汁物は、一杯分の塩分量を減らすことも
できます。野菜は毎食100g以上を目標にとりましょう。

point 3 自分にあっただご飯の量を選ぶ

84kcal ↑アップ 168kcal ↑アップ



	中茶碗	大茶碗	どんぶり
量	約150g	約200g	約300g
エネルギー	252kcal	336kcal	504kcal

年齢や性別、仕事量によって、適量は異なります。
自分に合ったご飯量を選択しましょう。
(自分に合ったご飯量は、掲示物や保健指導で確認してみましょう)