

オフィスもぐもぐ

栄養素と食事

五大栄養素と食事

大塚 ますみ

<実践型 もぐもぐガイド>

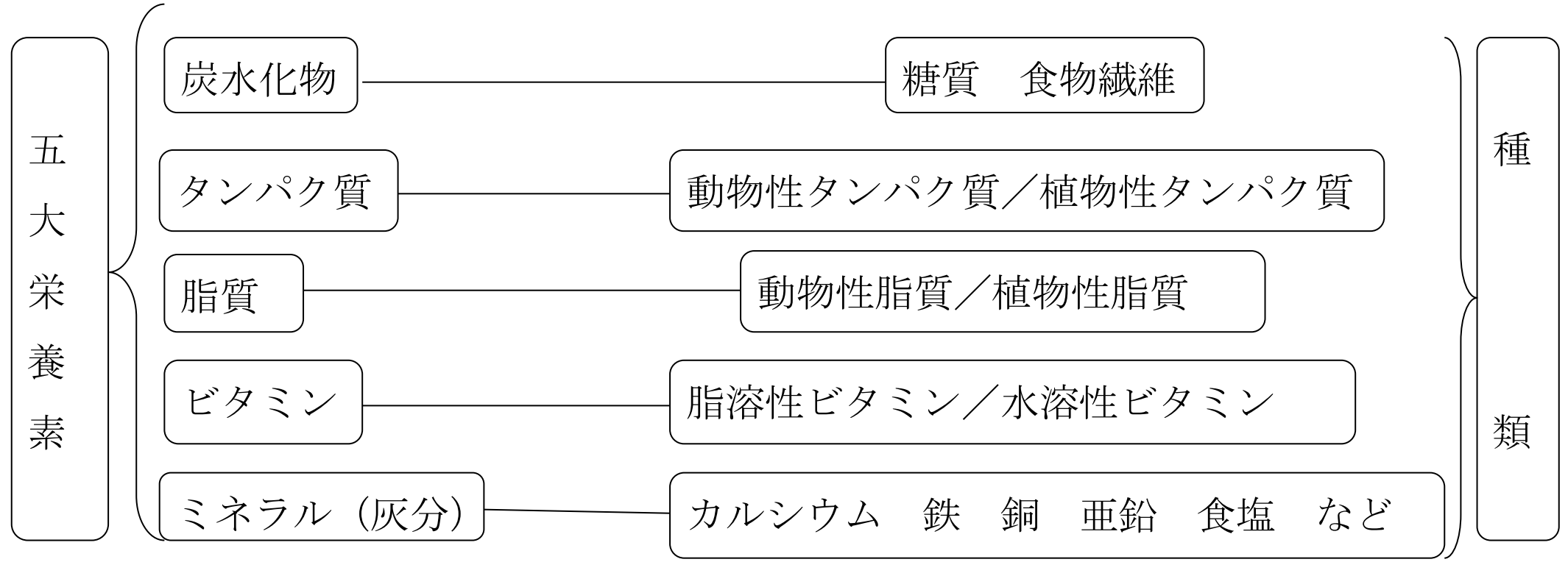
目次

五大栄養素と食事.....	3
○五大栄養素と種類.....	3
栄養素の特徴.....	4
○炭水化物.....	4
○タンパク質.....	5
○脂質・・・①.....	6
○脂質・・・②.....	7
○ビタミン.....	8
○ミネラル.....	9

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみま しょう。.....	10
◎1日の食事を思い出してみましよう。.....	10
☆日本人の推定食事摂取必要量☆.....	13
<例題献立> 食事量は1900キロカロリー.....	14
○主食.....	15
○主菜.....	18
○副菜.....	22
○牛乳・乳製品.....	25
○果物.....	29
○間食.....	33
バランスの良い食事の意外な発見と新しい習慣.....	35
<例題献立①>.....	36
<例題献立②>.....	37
※1日の食事量に不足や過食がある場合※.....	38

五大栄養素と食事

○五大栄養素と種類



栄養素の特徴

○炭水化物

活動するために大切な栄養素

糖質と食物繊維に分けることができます。

炭水化物の食品

ごはん パン めん類 砂糖類 小麦粉
でんぷん コンニャク類 イモ類 果物
など

食物繊維がたくさん入っている食品

コンニャク類 イモ類 果物 寒天
きのこ類 海藻類 大豆製品
野菜で根菜といわれるもの
大根 ごぼう れんこん たけのこ など

栄養素の特徴

目次

○タンパク質

活動するために大切な栄養素

炭水化物よりも満足感が得られます。

体の筋肉や血液を作る大切な栄養素です。

〔 動物性タンパク質食品
肉 卵 魚 牛乳 乳製品 〕

〔 植物性タンパク質食品
大豆製品 豆類（大豆） 〕

栄養素の特徴

目次

○脂質・・・①

活動するために大切な栄養素

適量な脂質補給は体調を整えます。

少なすぎる補給は、体内循環を不調にします。多すぎる補給は、体脂肪を増やします。

〔 動物性脂質食品
肉の脂身 バター ラード など 〕

〔 植物性脂質食品
サラダ油 ゴマ油 こめ油 オリーブ油
種実類 マーガリン 〕

栄養素の特徴

[目次](#)

○脂質・・・②

魚は動物性食品ですが 植物油に近い脂質成分といわれます。

魚脂質の「**いいね**」！！

☆血液中のコレステロールを下げる

☆中性脂肪を増やさない

☆血液の循環を良くする

高血圧 脳卒中 心臓病予防などが期待できます。

栄養素の特徴

[目次](#)

○ビタミン

脂肪の消化吸収を良くします。

血液の循環を良好にします。

微量補給で健康維持に不可欠な栄養素です。

必ず補給しなければ健康維持が難しい大切な
栄養素です。

（ ビタミンが豊富と言われる食品
野菜 海藻類 果物 大豆 大豆製品 ）

☆うっかり不足しやすい栄養素なので
いつもたくさん補給できるよう
意識しましょう。

☆上手に食べて
空腹感をなくしましょう。

栄養素の特徴

[目次](#)

○ミネラル

重要な役割

- 体の組織を作る栄養素
- 体の機能を調節する栄養素

ミネラル食品 → 全部の食品

ミネラルの種類

カルシウム ナトリウム コバルト ヨウ素
セレン リン カリウム バナジウム ヒ素
モリブデン マグネシウム 塩素 亜鉛 硫黄
ケイ素 鉄 マンガン 銅 フッ素 スズなど

ミネラルは**体重の4%**が体内に存在しています。

多量ミネラルと微量ミネラルに分類することができます。

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。

◎1日の食事を思い出してみましょう。

<用意するもの>

- ・ [身体状況 食生活記録表](#)
- ・ [チェック用紙](#)

<方法：身体状況 食生活記録表>

- ・ 1日分の食事を「朝・昼・夕」と分けて書きましょう。
- ・ それ以外は「間食」に書きましょう。

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

- ◎今日は、「**日本人の推定食事摂取必要量**」を参考に食事バランスをチェックします。
- ◎「**日本人の推定食事摂取必要量**」は次のページにあります。

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

☆日本人の推定食事摂取必要量☆ (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
30～49 歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50～69 歳	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70 歳以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000

注意：身体活動レベルは I =低い・II =ふつう III =高い

◎自分に近い食事量を選んで、書き上げた

身体状況	食生活記録表
------	--------

 にメモしましょう。

[目次](#)

<例題献立>

食事は1900キロカロリー

朝食の料理名と量	昼食の料理名と量	夕食の料理名と量
・ごはん 中盛り	・おにぎり 2個	・鶏肉のムニエル
・牛スライスの炒め物 中皿	・ハンバーグ 1個	ケチャップかけ 1皿
・味噌汁 1杯	・かぶの煮付け 中皿	・れんこんの炒め煮 中皿
	・玉ねぎの牛乳入りスープ 1杯	・小松菜の甘味噌和え 小鉢
	・ヨーグルト 180グラム	
	1個	
		間食の種類と量
		・チョコチップスコーン 1個

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**主食** ごはん パン めん類 などの食事

主な栄養素：炭水化物の糖質・植物性タンパク質・ミネラル

目 安

お茶碗に軽く 1 杯=100 グラム=小盛りごはん=1 皿

1 皿の主食

おにぎり 1 個 いなりずし 2 個 切りもち 1 個
ロールパン 2 個 クロワッサン 2 個 食パン 1 枚
コーンフレーク 50 グラム

2 皿の主食

どんぶりのごはん 1 杯
お弁当のごはん めん類 1 杯分
スパゲティ 1 食分 マカロニ 1 食分

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**主食** のチェック

身体状況 食生活記録表 を参考にチェック表に記入しましょう。

主食は全部で何皿ありますか？【 】皿

<例題>の**主食**は全部で 4 皿 ⇒夕食の主食は無かった

次のページへゴー！！

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

☆日本人の推定食事摂取必要量 **主食**☆ (皿/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
30～49 歳	5	6	8	4	4	5
50～69 歳	5	5	6	4	4	5
70 歳以上	5	5	5	3.5	4	4

注意：身体活動レベルは I =低い・II =ふつう III =高い

左の表と
数えた主食の皿数は
どうですか？

- ・多かった
- ・同じだった
- ・少なかった

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**主菜** 肉・魚・卵などの食事

主な栄養素：動物性タンパク質・ミネラル・脂質

※豆や大豆製品・牛乳や乳製品もタンパク質食品ですが、ここでは考えないことにします。

目 安

卵 1個=1皿

1皿の主菜

ハム 2枚 ウィンナー 2本 ベーコン 45グラム はんぺん 1枚 ちくわ 50グラム

刺身 30グラム エビフライ 1個 やきとり 1本

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○ **主菜**

目 安	卵 1個=1皿
2皿の主菜	焼き魚 1人分 天ぷら 1人分 煮魚 1切れ分
3皿の主菜	ハンバーグ 豚の生姜焼き から揚げ とんかつ

※揚げ物は3皿で数えましょう。

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**主菜** のチェック

身体状況 食生活記録表 を参考にチェック表に記入しましょう。

主菜は全部で何皿ありますか？【 】皿

<例題>の**主菜**は全部で 7 皿 ⇒朝食の牛肉は手のひらサイズ

次のページへゴー！！

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

☆日本人の推定食事摂取必要量 主菜☆ (皿/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
30～49 歳	5	6	6	5	5	5
50～69 歳	4	6	6	3	4	5
70 歳以上	3	5	6	3	4	5

注意：身体活動レベルは I =低い・II =ふつう III =高い

左の表と
数えた主菜の皿数は
どうですか？

- ・多かった
- ・同じだった
- ・少なかった

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**副菜** 野菜 コンニャク イモ類 海藻類 大豆 大豆製品などの食事

主な栄養素：ビタミン・ミネラル・炭水化物の食物繊維

野菜の
おかず

※**副菜**の野菜類は制限なく、たくさん食べましょう。

目安	小鉢の野菜=70グラム=1皿
	1皿の副菜
	・野菜サラダは大皿でも1皿と数えます
	・付け合わせの野菜

※サラダのドレッシングは主に脂質ですね。

使っていたら、**主食**の皿数に1品当たり0.5皿足しましょう。

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**副菜** のチェック

野菜の
おかず

身体状況 食生活記録表 を参考にチェック表に記入しましょう。

副菜は全部で何皿ありますか？【 】皿

<例題>の**副菜**は全部で 5 皿 ⇒味噌汁の具も忘れない

次のページへゴー！！

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

☆日本人の推定食事摂取必要量 **副菜**☆ (皿/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
30～49歳	6	7	7	5	6	6
50～69歳	6	6	7	5	6	6
70歳以上	5	6	7	5	6	6

注意：身体活動レベルは I =低い・II =ふつう III =高い

野菜の
おかず

左の表と
数えた副菜の皿数は
どうですか？

- ・多かった
- ・同じだった
- ・少なかった

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**牛乳・乳製品** 牛乳 ヨーグルト チーズなどの食事

主な栄養素：ミネラル 動物性タンパク質 脂質

※ミネラルのカルシウムは体の中に1番多く存在しています。

カルシウムの補給ができているかをチェックしましょう

目安

牛乳コップ1杯分=2つ分

1つ分の牛乳・乳製品

ヨーグルト 100グラム チーズ 20グラム 牛乳コップ半 90ml

2つ分の牛乳・乳製品 = 飲むヨーグルトコップ1杯分

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○ 牛乳・乳製品

※乳製品の中に砂糖が混ざっている食品は目安と同じです。

食べるときに、自分で加えた砂糖は「主食」の皿数に加えます。

砂糖ティースプーン 1 杯分 = 0.5 皿

※豆乳は 副菜 で数えましょう。

ビタミン・ミネラル・食物繊維の食品ですね。

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**牛乳・乳製品** のチェック

身体状況 食生活記録表 を参考にチェック表に記入しましょう。

牛乳・乳製品は全部でいくつありますか？【 】つ

<例題>の**牛乳・乳製品**は全部で 3 つ

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

☆日本人の推定食事摂取必要量 牛乳・乳製品 ☆ (つ/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
30～49 歳	2	2	2	1	1	2
50～69 歳	1	2	2	1	1	1
70 歳以上	1	1	2	1	1	1

注意：身体活動レベルは I =低い・II =ふつう III =高い

左の表と
数えた牛乳・乳製品の
数はどうですか？

- ・多かった
- ・同じだった
- ・少なかった

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○果物

主な栄養素：ビタミン ミネラル 炭水化物の食物繊維

※ 果物の ビタミンは主にビタミンCです。ミネラルは主にカリウムです。

果物の主な栄養素は、消化吸収・血液の循環・食欲を良好にし
体調を活動的にします。

1つの
目安

1個＝みかん バナナ 柿 桃 キューウィ 果物ゼリー
半分から1個＝りんご 梨 ぶどう メロン
200ml＝果汁100%ジュース

カットフルーツ
＝100グラム
いちご＝6個

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○**果物**のチェック

身体状況 食生活記録表 を参考にチェック表に記入しましょう。

果物は全部でいくつありますか？【 】つ

<例題>の**果物**は全部で 0 つ

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

☆日本人の推定食事摂取必要量 果物☆ (つ/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
30～49 歳	1	1	2	1	1	1
50～69 歳	1	1	2	1	1	1
70 歳以上	1	1	1	1	1	1

注意：身体活動レベルは I =低い・II =ふつう III =高い

左の表と
数えた果物の
数はどうですか？

- ・多かった
- ・同じだった
- ・少なかった

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

牛乳・乳製品 **果物** について

「わかっているけど忘れやすい」食品ですね。

この2種類の食品を何とか主食・主菜・副菜で補えないものか・・・？！

1日の必要栄養量を簡単に補給するには、この2種類の食品は無視できないものです。

毎日摂取が理想的ですが、**1週間に1～2日**でも良いので**食べやすい食品**を選んで

目安を参考に補給できるようにしましょう。

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○間食

身体状況 食生活記録表 の中に、朝食・昼食・夕食のほかに食べたものはありますか？

牛乳・乳製品 果物 以外に食べたものはありますか？

間食は、主に次の2つの場合に必要です。

- ・ 1日の食事摂取必要量が、朝食・昼食・夕食では多くて食べきれない場合
- ・ 日常生活の気分転換

五大栄養素をバランス良く食べているかチェックしてみましょう。 [目次](#)

○間食は、必要な内容によって種類や内容が変わってきます。

1日の目安量を知って、食べ過ぎないようにしましょう。

間食の1日の目安 200キロカロリー

※多くても
300キロカロリーまで！！

食べ過ぎは、翌日まで引きずらずに、その日のうちに調整しましょう。

バランスの良い食事の意外な発見と新しい習慣 [目次](#)

1 日分の食事をチェックできましたね。

食事内容を項目に分けて皿数や個数でチェックしましたが、意外だと思った点があったのではないのでしょうか？

大きく不足をしていたり、過食をしていた場合は、理想とする食事量に近い数に調整してみましょう。

調整が出来たら

身体状況	食生活記録表
------	--------

 の食生活 2 に書きましょう。

バランスの良い食事の新しい習慣と思われれます。

バランスの良い食事の意外な発見と新しい習慣 [目次](#)

<例題献立①>

主食＝同じだった

主菜＝3皿多かった

副菜＝1皿少なかった

牛乳・乳製品＝2つ分多かった

果物＝食べてない

間食＝1種類を1個食べていた

☆ ビタミン・ミネラル・食物繊維が少なめでした。
間食がスコーンだったので夕食の主食（炭水化物）を
食べなかったようです。ビタミン・ミネラル・食物繊維
をしっかり食べるには1日の食事の中に果物を
1つ摂取するとバランス良くなりますね。
間食のスコーンが300キロカロリー以内であれば、
夕食の主食も食べることができます。
間食にスコーンは、毎日続けないほうがいいですね。

バランスの良い食事の意外な発見と新しい習慣 [目次](#)

<例題献立②>

主食＝同じだった

主菜＝3皿多かった

副菜＝1皿少なかった

牛乳・乳製品＝2つ分多かった

果物＝食べてない

間食＝1種類を1個食べていた

牛乳・乳製品は昼食のスープとヨーグルトで食べていました。カルシウムの摂取量としては食べすぎではありませんが、ヨーグルトを半分の量にすれば牛乳・乳製品の脂質を控えることができますね。牛乳・乳製品の今日のような食品摂取は、毎日続けると食べ過ぎにつながります。

1日の食事量は満たされていますが、栄養素をみるとビタミン・ミネラル・食物繊維が不足していたようです。新しい習慣を1つ取り入れるとすれば、果物を毎日1つ食べられるように調整したいと思います。

バランスの良い食事の意外な発見と新しい習慣 [目次](#)

※ 1日の食事量に不足や過食がある場合※

その日のうちに調整できるようにしましょう。
次の日で調整することはやめましょう。
その日のうちに調整できない場合は、
不足や過食があったと確認出来たら
次の日は新しい気持ちで食生活を始めましょう。

<例えばこんなことはやめましょう。>

- ・昨日、果物を一つも食べなかったから今日は、昨日の分と合わせて
2倍食べよう。
- ・昨日、お菓子を食べ過ぎたから
今日は主食のごはんは、食べない。

次の日に持ち越さないことが、不足や過食の予防につながります。

（バランスの良い食事について、

今日気づいたことはこれからの食事に活用できるようにしましょう。

身体状況 食生活記録表 を参考に1週間に1日程度は実行していきましょう。