

ITM JOSA/KXA

食育セミナー～未来のための栄養改革～

2023年11月30日

【活動概要】

実施活動名：食育セミナー～未来のための栄養改革～

実施日：2023/11/30

講師：株式会社明治さま

参加者数：29名



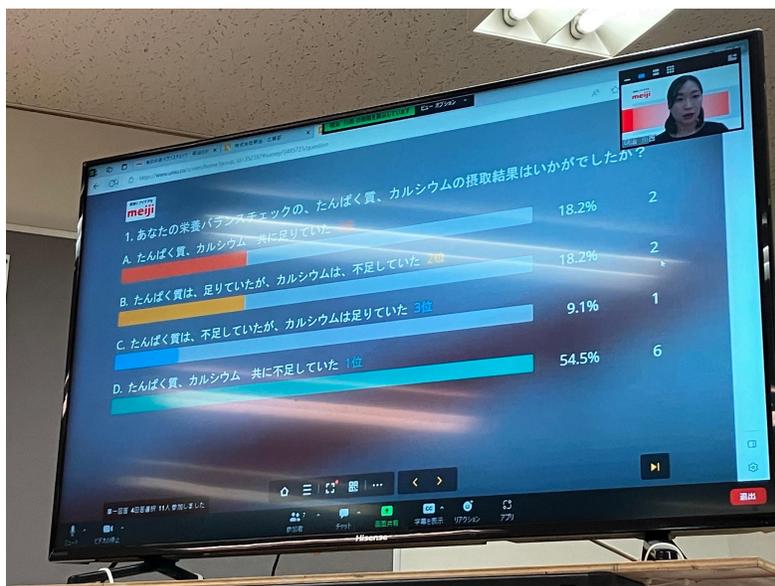
【セミナー内容】

未来のための栄養改革という副題の通り、今の食生活が未来の自身の体を作ること、また、未来の自分の体を作るためにシフト制の不規則な生活を営む上で今から出来る工夫、現在の栄養バランスの状態などを知ることが出来た。

【参加者の反響】

紹介頂いた栄養バランスチェックのツールは各々が摂取した栄養価を見える化することができ、参加者全員の興味を引いていた。タンパク質、カルシウムの摂取結果を参加者の間で共有することで他の人と比較ができ、より自分自身の栄養のバランスの現状を意識出来ていた。また、食事時間が不規則になりやすいシフト勤務でも今後の食生活に取り入れやすいバランスよく食事を摂る工夫、体の負担を減らす食事方法などを教えていただき、「これからの食生活に活かしたい」という旨の感想が多くあった。

▼栄養バランスチェック後のアンケート結果



▼配布資料

未来のための 栄養改革

元氣なカラダへの食事投資

数十年～数年前と比べて、体や体調で気になる点はありませんか？
毎日の生活習慣は、気づかないうちにあなたの未来を左右しています。
早速今日から、食事や運動を見直してみましょう！

生活習慣の見直しはなぜ大切？

生活習慣 → 動脈硬化 → さまざまな疾患の原因 → 心臓疾患 / 腎臓疾患

バランスの良い食事

①主食 ②主菜(おかず) ③副菜(野菜) ④果物 ⑤牛乳・乳製品

バランスの良い食事の詳細

| ①主食 | ②主菜 | ③副菜 | ④果物 | ⑤牛乳・乳製品 |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 炭水化物 エネルギー源 満腹力・刺激力 | たんぱく質 肉類類(ヒキ肉) 脂質 | ビタミン 葉野菜(ヒキ野菜) 脂質 | ビタミン 果物(ヒキ果物) 食物繊維 | たんぱく質 カルシウム 脂質 |
| エネルギー源 満腹力・刺激力 | 強い味を作る | 体調を整える | 疲労回復 腸活予防 ケガ予防 | 丈夫な骨を作る 腸活の促進 刺激作用 |
| ごはん | 肉 | 野菜 | 果物 | 牛乳 |
| パン | 魚 | きのこ | ベリー系 | ヨーグルト |
| 麺類 | 卵 | 芋 | 柑橘系 | チーズ |
| シリアル | 大豆製品 | 海藻 | 100% ジュース | |
| 芋類 | | | | |

夕食の工夫

夕食は21時までに済ませましょう

～19時 → ～21時

先に主食 → 帰宅後は主菜・副菜のみ(軽めに)

夕食が遅くなる場合は、内容を工夫しましょう

○消化控えめ・消化のよいもの
主菜と副菜メインに

△エネルギーや脂質が多いもの
食べる場合は軽食に!

たんぱく質を多く含む食品

| | | |
|------------------|----------------|--------------|
| 豚ロース生唐揚げ用 4枚100g | 鶏ささみ2本30g | 紅鮭切り身1切80g |
| 19.3g | 19.7g | 18g |
| 牛乳コップ1杯200ml | ヨーグルト(無糖) 100g | スライスチーズ1枚18g |
| 6.8g | 3.6g | 4.1g |
| 木綿豆腐1/2丁150g | 納豆1パック50g | 卵1個(室温55g) |
| 10.5g | 8.3g | 6.7g |

カルシウムを多く含む食品

| | | |
|--------------|-----------------|----------------------|
| 牛乳 227mg | ヨーグルト(無糖) 120mg | プロセステーズ(1個17g) 107mg |
| 牛乳コップ1杯200ml | ヨーグルト(無糖) 100g | プロセステーズ(1個17g) |
| 198mg | 60mg | 66mg |
| ししゃも3尾60g | 梅えび(冷凍)1杯3g | ひじき炒め(1杯60g) |
| 140mg | 240mg | 90mg |
| 木綿豆腐1/2丁150g | 厚揚げ1/2枚100g | 小松菜ゆで(1杯50g) |

たんぱく質+10gのヒント

カンタン! たんぱく質アップな組み合わせ

コンビニを活用してもOK!

乳製品でおいしく減塩!

1日の食塩摂取目標値(g)

| | 男性 | 女性 |
|-------|-------|-------|
| 18歳以上 | 7.5未満 | 6.5未満 |

和の料理にうま味をプラス ドレッシングの材料に

牛乳入り味増汁 ヨーグルトポテトサラダ

たんぱく質とカルシウムはアップ! 朝食にもおすすめです。

エネルギーと脂質もダウン! さっぱりといただけます。

食事の栄養バランスを
チェックをしてみましょう!

健康のための正しい食べ方はこちら!

食の栄養バランスチェック

明治の食育「食の栄養バランスチェック」
<https://www.meiji.co.jp/meiji-ahokuiku/exp/diagnosis/>

あなたのプラス10チャレンジは 何にしますか?

早速、できることから始めましょう!

MEMO