

生活習慣病予防のための食生活の改善をはじめませんか？

医療事業部では、生活習慣病を事前に防ぐために食生活の改善のポイントをあげてみました。
(株)ヘルシーフード様のご協力により資料提供していただいております。ご参考下さい。



食べ方のコツ

バランスの良い食事って
どんな食事なのでしょう？

主食・主菜・副菜を揃えて、野菜から食べる習慣をつけましょう

●副菜：野菜・きのこ・海藻

食物繊維やビタミンを多く含みます。
毎食食べることを心がけましょう。
1食の目安量
生野菜：両手一杯分、温野菜：片手一杯分

野菜から食べよう！

食物繊維を豊富に含む
野菜から食べ始めることで、
食後血糖値の急上昇を
抑えられます！



●主菜：魚介・肉・卵・大豆

たんぱく質を多く含みます。主菜の量も
増えすぎないように注意が必要です。

●調味料

目安量
汁物：1杯/日
油脂、砂糖を使った料理：各2品/日

●主食：ご飯・パン・麺・芋

炭水化物を多く含みます。血糖値に大きく
影響するため、1度計量してみましょう。

●果物・乳製品

量を守って食事に取り入れましょう。
目安量
果物：100g/日、牛乳：コップ1杯/日



メニューの選び方

メニューの組み合わせは
どう考える？

●主食・主菜・副菜が揃った定食がおすすめ



●炭水化物中心の単品メニューは
血糖値が急上昇の原因となります



●単品メニューには副菜を追加しましょう



※ポテトサラダやマカロニサラダは避けましょう



食物繊維をたくさんとるコツ

食物繊維の多い食品は？

食物繊維を多く含む食品



食べ方のコツ

● 汁物は具たくさんに！

汁物には野菜やきのこなどを追加しましょう。手軽に使える乾燥わかめや冷凍野菜も便利です。

具たくさんな汁物で満足感もアップ！



● 野菜は加熱して食べやすく！

煮る・蒸す・レンジで加熱するとかさが減り、食べやすくなります。

● 玄米など全粒穀物を取り入れよう！

玄米や全粒粉などの精製度の低い食品には、食物繊維が豊富に含まれています。



白米に玄米を混ぜて食物繊維量アップ！

※芋類は血糖値を上げやすい食品です。食べる量に注意しましょう。

栄養指導 Navi

公益社団法人
鳥取県栄養士会



ヘルシーフード株式会社

ご自分が日頃食べられている食品の目安量を確認してみましょう！
1食分の野菜量は不足していませんか？
鳥取県の皆様の食生活改善を応援します。

● 食品の目安量 (例) ご飯：成人男性は 200g 成人女性は 150g

ご飯：_____g 食パン：___枚切り___枚 主菜：「手のひら」相当_____g



1食あたり:生野菜「両手1杯」又は加熱野菜「片手1杯」
1日350g (きのこ類・海藻を含む)

牛乳：コップ_____杯分
ml

果物：握りこぶし1個分相当



栄養指導 Navi