

できることから始めよう

# 視覚障害者のための 健康づくり

## 食生活編



# 健康づくりのための食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

※さらに「食生活指針の実践のために」各項目，2から4つの具体的なメッセージが示されています。詳しくは「農林水産省、食生活指針について」で検索して下さい。文部科学省、厚生労働省、農林水産省（平成28年一部改変）

に健康的な食生活は必要

## 自分に合った食事量をとること

※食事量が見合っているかを確認するには体重測定！

消費量 = 摂取量 → 体重維持

消費量 < 摂取量 → 体重増加

消費量 > 摂取量 → 体重減少

## 多様な食品を組み合わせたバランスよい食事をとること

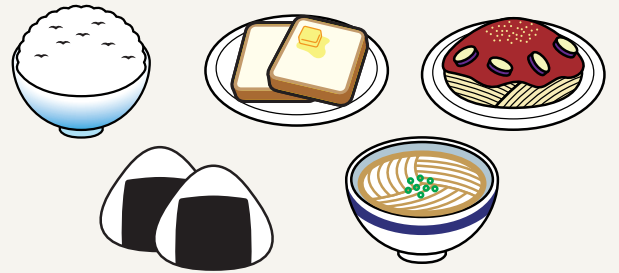
※ポイントとなるⅠ・Ⅱ・Ⅲを確認してみましょう。

# 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とるべし

主食・主菜・副菜を組み合わせた日本の食事パターンは、良好な栄養摂取、栄養状態につながります。

## 主食

主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理



## 主菜

主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



## 副菜

主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理



1品で主食や主菜、副菜といった料理グループが組み合わさっている複合料理も上手に活用しましょう。



### 具だくさん カレーライス

主食－ごはん  
主菜－肉  
副菜－野菜



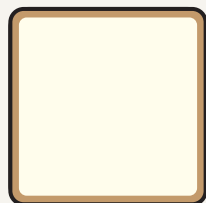
### 餃子

主菜－肉  
副菜－野菜

# 食塩摂取量には気をつけるべし

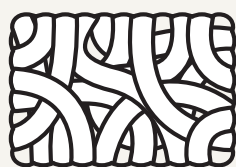
とりすぎに注意しなくてはならない食塩。1日の食塩摂取の目標値は、男性7.5g / 女性6.5g以下です。  
食塩摂取は調味料からだけではありません。

意外と多い食品中の食塩



食パン

1枚(6枚切)  
約0.8g



うどん

1玉(200g)  
約1g



カップ麺

1個  
約5-6g



汁物



調味酢

大さじ(15g)  
約0.6g



ベーコン

2枚(40g)  
約0.8g

汁物の食塩濃度は0.8%を目安に。だし汁150mlに味噌10g(大さじ1/2程度)です。市販の顆粒だしやコンソメは塩分を含んでるものが多いので、その場合は味噌はもっと少なめ。市販コンソメで作るベーコン入りスープなら食塩はいりません。

## 減塩5箇条

- 一. 醤油は「かける」より「つける」!
- 一. みそ汁は汁少なめの具たくさん!
- 一. 麺のスープは飲みほすな!
- 一. 酸味を加えて塩減らせ!
- 一. だしを利かせれば味深い!

# 野菜と果物の摂取量を増やすべし

1日にとりたい野菜の量は350gとされます。野菜は食物繊維やビタミンのほかミネラルが含まれています。特に緑の野菜は鉄やカルシウムの給源になります。

野菜 350g って

料理だと 5 皿分



2 皿分 ●●



1 皿分 ●



いつもの料理に少しのプラス



+



味噌汁に冷凍ほうれん草をプラス



+



麻婆豆腐にニラをプラス



+



生姜焼きの玉ねぎ倍増

冬の強い味方 “鍋”



野菜不足と感じたら、今日は鍋料理や汁物、煮込み料理に。1品でいろいろな食材がとれて栄養満点！

# 1日1600kcal（食事例）

活動量が少なめの女性を想定しています。  
体格や活動量に合わせ量を増やして考えましょう。



朝

## 450kcal 野菜1皿分

ごはん 160g  
みそ汁（野菜 70g、いも、きのこ）  
納豆小 1個  
いちごヨーグルト 各 50g



昼

## 550kcal 野菜2皿分

野菜たっぷり焼きそば  
（麺 1玉、野菜 140g、豚肉 50g）  
みかん 1個

1品料理も  
主食・主菜・  
副菜の合わせ技



間

## 110kcal ミルクティー

（牛乳 150ml、砂糖 3g）



夕

## 510kcal 野菜2皿分

ごはん 160g  
すまし汁（小松菜 30g、卵 20g）  
かつおのたたき 80g  
温野菜（野菜 100g）

市販の惣菜や外食を上手に利用し、無理なく続けていきましょう

本リーフレットは JSPS 科研費 20K02248 「視覚障がい者の身体活動促進がもたらす社会参加の向上と QOL への効果（日本大学スポーツ科学部辰田和佳子、長野県立大学 稲山貴代、電気通信大学 大河原一憲）」の助成を受けた研究結果に基づき、日本視覚障害者団体連合との協働により作成したものです。

掲載内容（画像、文章等）の一部及び全てについて、無断で複製、転載、転用、改変等の二次利用を固く禁じます。