

② 食事

1

- ★野菜を1日350g（小鉢5皿程度）
食べましょう。
- ★減塩には加工食品に含まれる食塩にも
注意しましょう。
- ★歯を失う原因は「むし歯」と並んで「歯周病」が
多くなっています。

②食事

- ・「野菜を1日350g食べましょう。」
 - ・「減塩には加工食品に含まれる食塩にも注意しましょう。」
 - ・「歯を失う原因は「むし歯」と並んで「歯周病」が多くなっています。」
- =理解度確認テストのヒントです。

バランスよく食べよう

◆ 食事は1日3食の中で、バランスよく

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つか = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つか = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もろそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つか = 野菜サラダ、お豆腐(お味噌汁の具)、おひたし、お味噌汁、おひじきの煮物、お漬物、煮豆、あじのコンビーフ 2つか = 野菜の煮物、お豆腐、芋の煮つけ(おひたし)
3-5 主菜(肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つか = 肉、卵、鶏肉、豆腐、お豆腐、おひじきの煮物、お味噌汁、おひたし、お漬物、煮豆、あじのコンビーフ 2つか = 肉、卵、鶏肉、豆腐、お豆腐、おひじきの煮物、お味噌汁、おひたし、お漬物、煮豆、あじのコンビーフ 3つか = ハンバーグステーキ、お豆腐、おひじきの煮物、お味噌汁、おひたし、お漬物、煮豆、あじのコンビーフ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つか = 牛乳、ヨーグルト、スライムヨーグルト、ヨーグルトドリンク、牛乳菌(ヨーグルト)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つか = あみん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※ SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

出典:厚生労働省HP『「食事バランスガイド」について』 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujji.html>

バランスよく食べるためのツールとして「食事バランスガイド」を紹介します。

食事バランスガイドは1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。これは成人男性の1日の目安を表しています。

1日に取りたい主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の量を、コマのイラストにより表現しており、これらの食事のバランスが悪いとコマが倒れてしまいます。

コマの軸は水・お茶といった食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があります。

コマを回すヒモとしての菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみであり、食事全体の中で1日200kcal程度を目安にとりましょう。

また、回転することでコマが安定するように「運動」も必要です。「運動する」ことによって初めてコマが安定します。

栄養バランスのとれた食事と適度な運動は、健康づくりにとってとても大切なことです。そして、食事は1口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。

自分のコマがうまく回っているか、食生活を振り返ってみましょう。

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

野菜を毎日+1皿食べよう

◆ 目標350g = 小鉢5皿程度

※日本人の平均（20歳以上） 256.0g
埼玉県民の平均（20歳以上） 272.7g

出典：令和5年国民健康・栄養調査結果の概要
令和5年国民健康・栄養調査中間報告（埼玉県分）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/42062/r5-saitamakenbun-tyuukann.pdf>

3食のどこかで+1皿 ※重量はあくまでも一例

ほうれん草の
おひたし **80g**



冷やしトマト
70g

具だくさんの
お味噌汁 **75g**



かぼちゃの煮物
80g

レタスとキュウリの
サラダ **85g**



ゆでブロッコリー
75g

1日350g
クリア!!

野菜は1日350g食べることが目標です。
これは、小鉢5皿程度です。

1日350g摂ると考えるとハードルが高いと思うかもしれませんが、
実は、みなさん結構野菜を食べています。

○日本人の平均（20歳以上）
256.0g（R5国民健康・栄養調査）
（男性：262.2g 女性：250.6g）

○埼玉県民の平均（20歳以上）
272.7g（R5国民健康・栄養調査中間報告（埼玉県分））
（男性：255.0g 女性：287.4g）

埼玉県民はあと80g、1皿を3食のどこかでプラスすれば、
1日350gをクリアします。
決して難しい量ではありません。

イラストを参考に、一日のうちのどこかで、野菜プラス1皿を目指しましょう。

食塩は1日男性 **7.5 g 未満**、 女性 **6.5 g 未満** を目標に！

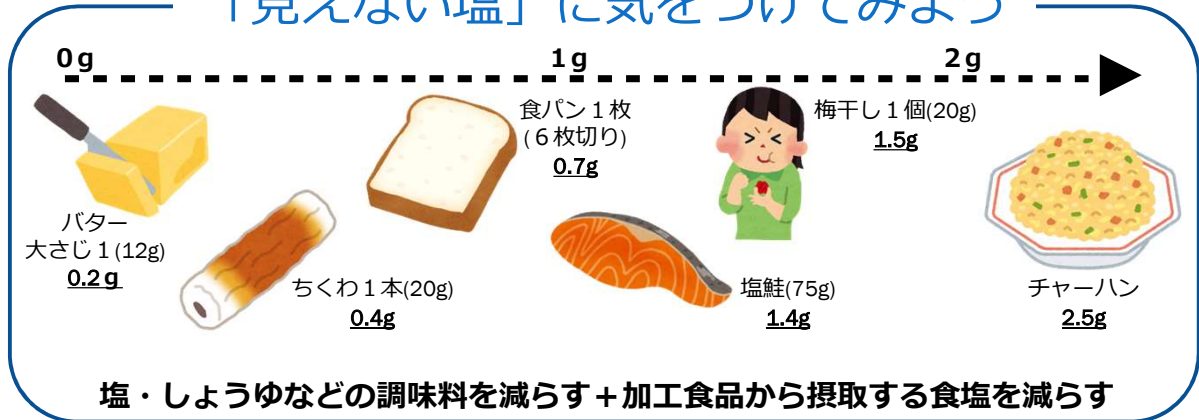
- ◆ 日本人の平均（20歳以上） 9.8 g
- ◆ 埼玉県民の平均（20歳以上） 10.3 g

出典：令和5年国民健康・栄養調査結果の概要
令和5年国民健康・栄養調査中間報告（埼玉県分）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/42062/r5-saitamakenbun-tyuukann.pdf>

「見えない塩」に気をつけてみよう



食塩は1日、男性7.5 g 未満、女性6.5 g 未満を目指しましょう。

- 日本人の平均（20歳以上）
9.8 g（R5国民健康・栄養調査）
（男性：10.7 g 女性：9.1 g）

- 埼玉県民の平均（20歳以上）
10.3 g（R5国民健康・栄養調査中間報告（埼玉県分））
（男性：10.8 g 女性：10.0 g）

食塩は、塩、しょうゆなど調味料だけではなく、加工食品などにも隠れています。減塩には、食塩やしょうゆ、味噌などといった調味料だけではなく、加工食品に含まれる「見えない塩」にも気をつけましょう。

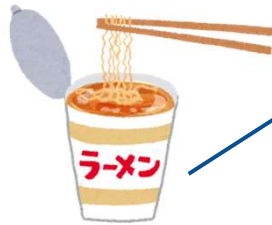
食塩の摂取量は、血圧に関連します。

減塩は、血圧を下げ、その結果、循環器疾患を減少させます。

また、減塩は、胃がんにかかる危険性（リスク）を軽減すると言われています。

ちょっとした工夫で

◆ 栄養成分表示を利用しよう



表示例

栄養成分表示(1食85gあたり)

エネルギー	378kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	14.2g
炭水化物	54.0g
食塩相当量	5.4g

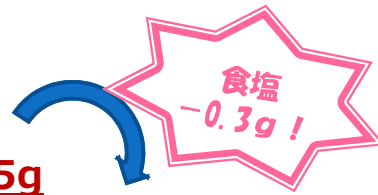
◆ 具たくさん味噌汁で減塩

例) お豆腐、ねぎ+味噌12g

→ お椀一杯 食塩 **1.5g**

例) お豆腐、ねぎ、にんじん、ほうれん草etc. +味噌10g

→ お椀一杯 食塩 **1.2g**



加工食品の「見えない塩」は、食品包装にある「栄養成分表示」を活用しましょう。

「食塩相当量」が記載されているので、よく見て食品をとるようにしましょう。

他にもちょっとした工夫で減塩はできます。

お味噌汁を例にすると、同じお椀1杯のお味噌汁でも、具を増やすことでみそが12g→10gに減らせ、食塩だと0.3gの減塩ができます。

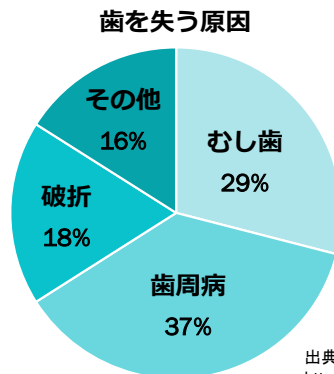
<その他の例>

- 味見をしてから醤油やソースをつける
- みそ汁は一日に1杯までにする
- 漬物は一日に1回までにする
- ラーメンやそばつゆは全部は飲まない など

「歯みがき」を食後の習慣に！

- ◆ 「歯周病」は歯を失う大きな原因のひとつ
- ◆ 歯周病予防 = **歯みがき + 歯科検診 + 歯石除去**

成人に多い



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」より引用（一部改編）
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-04-002>

更に！

糖尿病と歯周病には危険な関係が！

食後の生活習慣として欠かすことができない歯みがき。

歯周病は歯を失う大きな原因のひとつです。
 成人期に多い歯周病は痛みや自覚症状が少ない「沈黙の病気」。
 歯周病の予防には、歯みがきと検診、そして定期的な歯石除去が重要です。

歯石（しせき）がたまると、歯石の中やまわりに歯周病の原因となる細菌が入り込み、さらに歯周病を進行させる要因となります。

また、同じように自覚症状が少ない「糖尿病」との関連が深く、両方かかっていると、それぞれの症状が悪化しやすい「危険な関係」にあります。

- 歯周病が悪化→歯周病菌が原因で生じた物質（TNF- α ）が全身をめぐり、血液中のインスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化。
- 糖尿病が悪化→毛細血管が破壊され、免疫力も低下するため、歯周病の改善が妨げられる。

糖尿病と歯周病を一緒に治療することで、両方ともに改善効果が高まります。

お口の健康のために

◆ 歯みがき

- ・できれば毎食後
- ・歯と歯ぐきの境目を丁寧に
- ・前歯の裏側、奥歯も工夫してみがこう

◆ 歯科検診

- ・痛みや自覚症状が少ない歯周病を発見

◆ 定期的な歯石除去

80歳で
20本の歯



「しっかりかめる」は健康長寿の秘訣

- ◆ 全身の栄養状態が良好に
- ◆ 脳が活性化され、認知症のリスク軽減

「80歳で20本の歯」を保つことを目指しましょう。

○歯みがき

- ・できれば毎食後みがきましょう。できない場合には、強めのブクブク（うがい）を。
- ・歯ブラシは歯（みがく場所）に垂直にあてて、小刻みに横に動かします。
- ・歯と歯ぐきの境目を丁寧にみがきます。歯ブラシをあてる角度は45度です。
- ・みがきにくい前歯の裏側は歯ブラシを立てるなど毛先を上手に使う、奥歯などのかみ合わせ面は少し強くかき出すようにみがくなど、みがき方に工夫をしましょう。

○歯科検診

痛みや自覚症状が少ない歯周病を発見するためにも、少なくとも年に1回は歯科検診を受けましょう。

○定期的な歯石除去

- ・歯石（しせき）は歯垢（プラーク）が固まってできたもので、歯石の中やまわりに歯周病の原因となる細菌が入り込み、さらに歯周病を進行させる要因となります。
- ・歯石は歯みがきでは取れず歯医者で取ってもらう必要があります。
- ・歯科検診の機会を利用して歯石除去をしてもらいましょう。

○「しっかりかめる」ことは、健康長寿の秘訣

- 自分の歯はもちろん、入歯をいれても「かむ」ことが必要です。
- ・全身の栄養状態が良好になります。
 - ・脳が活性化され、認知症のリスクが軽減されます。