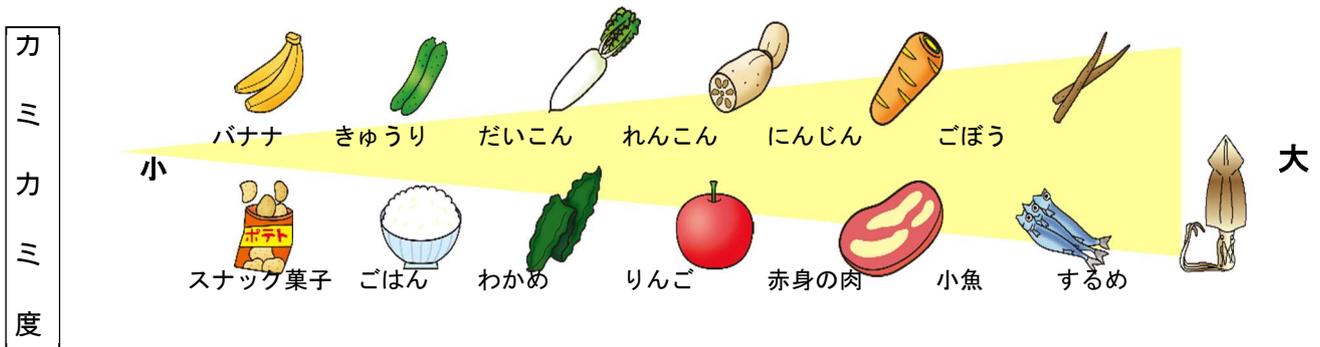


STEP1 よくかんで食べる「カミカミ運動」のススメ

☆早食いは満腹を感じる前におかわりしてしまうことにつながります。よくかんで食べましょう。



よくかんで食べるために、おやつに乾燥食品（小魚・ドライフルーツ等）を選んだり、野菜や果物を皮ごと食べたり、食材を大きめに切ったりするなど、工夫してみましょう。

🍷おやつはナッツや枝豆もおすすめ（※アレルギーのある人はおうちの方に確認しましょう）



岩手型肥満解消ぺっこアプローチ
～軽度肥満対象個別相談指導資料～
ハンドブック 参照

よくかんで食べることの効果

- カ ♡ 過食（食べ過ぎ）防止
- ミ ♡ 味覚の発達
- カ ♡ 活発な脳の働き・脳の活性化
- ミ ♡ 未来の健康（じょうぶな体）
- 運 むし歯や歯肉炎予防・胃腸の働き促進
- 動 ♡ う～んと元気に!!

STEP2 砂糖の量を意識して飲み物を選ぼう！

☆のどが渴いたとき、どんな飲み物を選んでいますか？清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものがあります。飲み物に含まれている砂糖の量を確認してみましょう。

🥄 大きじ1 = 9グラム カロリーは約 35kcal

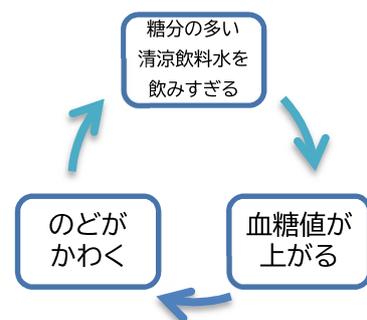


【参考】「ノンカロリー」「ノンシュガー」≠0kcal・砂糖 0g とは限らない

栄養成分	「無」「ノン」などの表示	「低」「オフ」などの表示
エネルギー	5kcal 未満 例：ノンカロリー	20kcal 以下 例：カロリーオフ
糖類	0.5g 未満 例：ノンシュガー	2.5g 以下 例：低糖・微糖

*厚生労働省 > e ヘルスネット

清涼飲料水を飲みすぎるとどうなる？



「砂糖」が多く含まれている清涼飲料水を飲み過ぎると、「ペットボトル症候群」(糖尿病性ケトアシド)に陥りやすくなるといわれています。

STEP3 栄養バランスや量を意識しよう！



右の二人の食事を比べて、あなたはと思う？



☆様々な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜、汁物の献立を考えると、自然と栄養バランスがとれます。



一日必要な野菜の量は350グラム！

副菜
(野菜、いも、海そうなど)
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く多くふくみ、主に体の調子を整えます

主食
(ごはん、パン、めんなど)
炭水化物を多く多くふくみ、体を動かすエネルギーになります

果物
ビタミンを多く含む食品

牛乳・乳製品
カルシウムを多く含む食品

主菜
(魚、肉、卵、大豆など)
タンパク質や脂質を多く多くふくみ、体を作るもとになります

副菜 汁物



【参考】推定エネルギー必要量(kcal/日)「日本人の食事摂取基準 2020」

身体活動レベル	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
12～14 歳	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17 歳	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550

給食のメニューや量、栄養成分表示を参考にするといいよ



【食品のカロリーの例】



米飯1杯
約 218kcal



食パン(6枚切り)1枚
約 160kcal



即席めん
約 400kcal



チョコレート
約 218kcal

ご飯1杯とチョコレート1枚は、同じカロリーだ。カップラーメンは簡単に食べられるけど、カロリーが高いんだね

