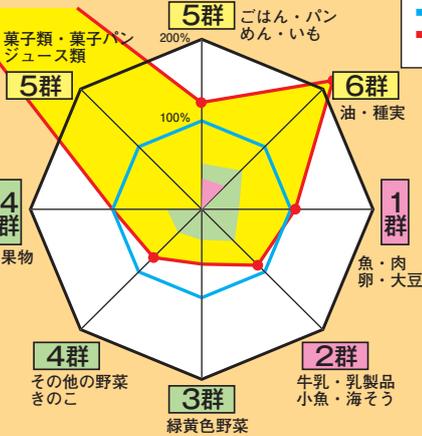


生活習慣を見直し、健康な体をつくろう

「規則正しい生活」と「よりよい食事の仕方」について考えてみましょう!!

☆2人のような食生活を続けると、どのような生活習慣病の症状になるのでしょうか? ☆

Q.1 媛子さんの場合

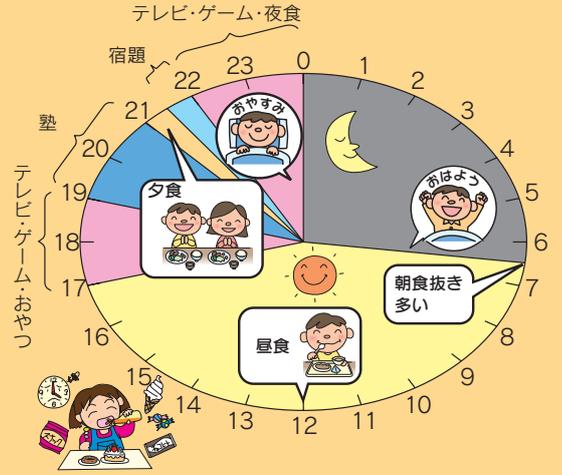


《食事状況》

- ・よくかまないで、早く食べる
- ・しょうゆやソースをたっぷりかけて食べる
- ・カレーライスを週3回食べる

《生活リズム》

- ・朝6時40分起床
- ・夜0時に就寝
- ・体を動かさない
- ・お手伝いはしない



朝食 たまにしか食べない

主食		主菜	
トースト			
食パン5枚切り1枚 (75g)			
マーガリン15g			
副菜		汁物その他	

給食 1人分を食べる

主食		主菜	
ごはん	1人分250g	さばのみそ煮	
		さば60g	
		しょうが3g	
		みそ26g	
		さとう17g	
		しょうゆ4g	
副菜		汁物その他	
ほうれん草のおひたし		もずく汁	
ほうれん草40g		もずく20g	
白菜36g		きのこ13g	
さとう0.3g		たまねぎ20g	
しょうゆ2.6g		ねぎ9g	
		カツオだし	

夕食 21時たっぷり食べる

主食		主菜	
ごはん	1.5人分 (375g)	トンカツ	
		1.5人分	
		豚肉200g	
		パン粉30g	
		たまご12g	
		サラダ油36g	
副菜		汁物その他	
サラダ		みかん2個	
緑黄色野菜	25g		
その他の野菜	70g		
マヨネーズ	20g		

間食 毎日食べる

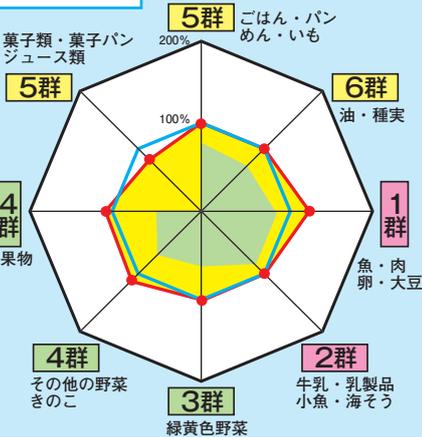
菓子パン1個
アイスクリーム2カップ
チョコレート20g
コーヒー牛乳1本 (200ml)
スポーツドリンク1本 (500ml)
(油、塩分、糖分多い)

調理パンやたこ焼き、ピザをよく食べる (油、塩分多い)

夜食 寝る前毎日食べる

菓子パン1個
・コーヒー牛乳1本 (200ml)
(油、塩分、糖分多い)

Q.2 伊予さんの場合

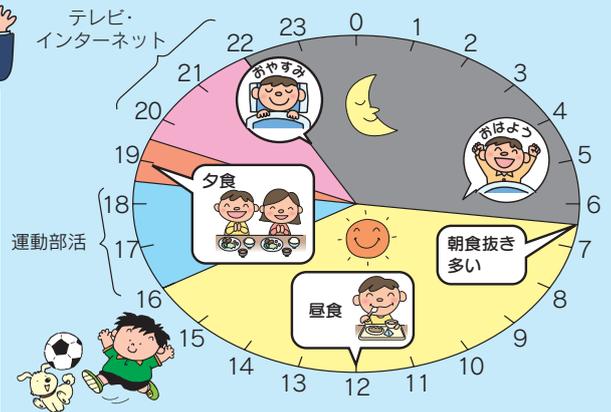


《食事状況》

- ・1群～6群の食品は好き嫌いなく食べている
- ・よくかんで食べる
- ・間食はほとんどしない
- ・夜食は食べない
- ・朝食はほとんど食べない

《生活リズム》

- ・朝6時40分起床
- ・夜22時に就寝
- ・運動をしている (体を動かすことが好き)



朝食 ほとんど食べない

主食		主菜	
副菜		汁物その他	

給食 2人分を食べる

主食		主菜	
ごはん	2人分500g	魚のレモン煮	
		魚60g 小麦粉6g	
		サラダ油5g	
		砂糖4g	
		しょうゆ5g	
		レモン汁5g	
		みりん2.5g×2	
副菜		汁物その他	
筑前煮		ごま酢和え	
鶏肉20g		その他の野菜50g	
昆布2.5g		ごま2.0g	
ちくわ13g		さとう0.6g	
その他の野菜65g		しょう油2.5g	
緑黄色野菜23g×2		酢2g×2	
		牛乳1本	

夕食 19時たっぷり食べる

主食		主菜	
ごはん	1人分250g	とりのから揚げ	
		2人分 200g	
		サラダ油20g	
		その他の野菜	40g
副菜		汁物その他	
煮物		みそ汁	
緑黄色野菜	30g	豆腐30g	
その他の野菜	50g	わかめ(生) 12g	
		りんご1個	

間食 ほとんど食べない

主食		主菜	
副菜		汁物その他	

夜食 食べない

主食		主菜	
副菜		汁物その他	