

## 健康・栄養教育用卓上メモポスター原稿

1. 適度な運動とバランスの良い食事で適正体重の維持を!
2. 感謝の気持ちを込めて いただきます ごちそうさま
3. みんなで食べるとこんなにいいこと
4. 中性脂肪 コレステロールの違いとポイントを知ろう
5. 牛乳・乳製品を美味しく摂ってフレイル予防!
6. 家庭で始めよう!～食品ロスの削減から始める SDGs～

令和 6 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2025.2.11 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)

# 適度な運動とバランスのよい食事で 適正体重の維持を！

体重を量り、食事量に気をつけましょう

毎日量ることで、体重の**変化**に**早めに気づく**ことが大切です

意識して身体を動かすようにしましょう

活動量が低い状態のままにするのではなく、**普段から意識して**  
身体を動かすことで、適正なエネルギー量を**消費する**とともに、  
身体機能や筋力の低下を防ぎつつ、必要な食事量を維持することも大切です

無理な減量はやめましょう

**極端な食事制限**や**偏った食事**はやめましょう。

体重だけでなく、健康状態にも留意しましょう

# 感謝の気持ちを込めて



## いただきます

## ごちそうさま

「いただきます」や「ごちそうさま」は、日ごろ何気なく使っているあいさつですが、なぜこの言葉を口にするのか考えたことはありますか？

### 食事をするこへの感謝



「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、色々な動植物の「命を頂きます」という意味も込められています。動植物の命を受け継ぐことに感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言いましょう！



「ごちそうさま」の「ちそう」は馳走と書き、馳け走るという意味があります。食べ物には、食材を育てる人、運搬する人、調理する人などたくさんの方が関わっています。そのような人々の苦労や努力に支えられて食事ができていることに感謝して「ごちそうさま」を言いましょう！



参考：栄養ひとくちメモ（公益社団法人 山梨県栄養士会）

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

# 😊 みんなで食べるとこんないいこと 😊

食事のマナーを身につけることができます

コミュニケーションを取りながら楽しく食事ができます

郷土料理や季節の料理など、食文化を伝えることができます

栄養バランスを考えて食べる習慣が身につきます

これに関連して

## このような研究結果があります

一人暮らしの高齢者を対象に、誰かとの共食の頻度と、食べている食品の多様性の関連を調べました。

### 結果からわかったこと

誰かと共食する頻度が月1回以上の人は、月1回未満の人と比べて、色々な食品を食べていることがわかりました。

## 「共食」って？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。  
共食には、「何を作ろうか」と話をして一緒に料理を作ったり、「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。



### 参考資料

- ・農林水産省：食育の推進に役立つエビデンス（根拠）(1)共食をするとどんないいことがあるの？
- ・農林水産省：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット
- ・政府広報オンライン 「食べる力」＝「生きる力」を育む 食育 実践の環（わ）を広げよう

# 中性脂肪 コレステロールの違いとポイントを知ろう

## 脂質異常症とは

血液中の脂質（中性脂肪・LDL-コレステロール・HDL-コレステロール）の血液中の濃度の値が基準値から外れた状態をいいます。これらはいずれも動脈硬化を進めます。

## 脂質異常と言われたら

	診断基準	役割	お勧めの食品と生活習慣	控えたい食品と生活習慣
中性脂肪	空腹時採血 150mg/dL 以上 随時採血 175mg/dL 以上	身体のエネルギー源として使われます。	鯖やイワシなどの青魚、玄米、雑穀、麦ごはん、ライ麦パン 	アルコール、甘い飲み物と甘いお菓子、揚げ物、過食 
LDL-コレステロール	140mg/dL 以上	肝臓に蓄えられたコレステロールを体全体に運びます。	魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類 	肉の脂身、内臓、鶏の皮、バター、ラード、生クリーム、インスタントラーメン
HDL-コレステロール	40mg/dL 以下	体内の血管の壁にたまったコレステロールを肝臓に運びます。	バランスの良い食事、青魚、有酸素運動(ウォーキング等) 	喫煙 



# 牛乳・乳製品を美味しく 摂ってフレイル予防!

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。<厚生労働省>

## 骨・歯・筋肉の材料となる牛乳・乳製品



## カルシウムや蛋白質が豊富な牛乳・乳製品の働き



健康寿命が  
長くなる

健康寿命のカギ  
“血清アルブミン値”が  
下がりにくい



免疫力を高めて  
病気になりにくい  
身体をつくる



歯や骨、筋肉の  
健康を保つ

“カルシウム”が豊富なので  
丈夫な骨・健康な体を  
維持できる

牛乳を使用することでうまみコクがでる/  
お手軽フレイル予防レシピ



### カレー風味のミルクリゾット(2人分)

#### 材料

ごはん・・・300g    カレールウ・・・2かけ  
牛乳・・・300ml    とろけるチーズ・・・40g  
トマト・・・1個    無塩バター・・・大さじ1  
しめじ・・・40g    粉パセリ・・・適量

#### 1人分の栄養価

エネルギー 556kcal  
たんぱく質 16.0g  
脂質 24.7g  
炭水化物 76.4g  
カルシウム 325mg  
食塩相当量 2.8g



#### (下準備)

・トマトは1cm角切りにする。  
・しめじはほぐす。

#### (作り方)

- ① 牛乳・カレールウ・トマト・しめじを鍋に入れ加熱する。
- ② ①が沸騰したらごはんを入れ、混ぜながらとろみができるまで煮込む。
- ③ ②にチーズ・バターを加えチーズがとけるまでよく煮込む。
- ④ 仕上げにパセリを振りかけて完成。

# 家庭で始めよう！

## ～食品ロスの削減から始めるSDGs～

### 買いすぎない

- ・使い切れる量を予定に合わせて計画的に購入しよう！
- ・使い忘れがないようこまめに冷蔵庫をチェックしよう！



### む 剥きすぎない

- ・食べられる部分はしっかり食べて生ごみを減らそう！
- ・皮を使った使い切りレシピに挑戦しよう！



### 作りすぎない

- ・せっかく作った料理なので食べきれない工夫をしよう！
- ・余った時は別の料理に作りかえておいしく食べよう！

消費者庁HP  
「食品ロス削減レシピの発信」  
レシピはこちら

