

## タペストリー 一覧表

	題名	サイズ(縦×横)	本数	備考
1.	栄養の日 組織図	117×95	1	
2.	感染症に負けない食事 4つの基本	118×95	1	
3.	緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる食べ方	118×95	1	
4.	野菜を毎日食べていますか？	60×84	2	
5.	毎食、野菜の料理を食べようね！	60×84	1	
6.	旬の野菜を食べよう！	65×84	2	
7.	しっかり朝ごはん	117×94	1	
8.	手ばかり栄養法 ～1日にこれだけは食べよう～	124×95	2	古いのとキレイなの1本ずつ
9.	野菜70g以上(1皿)を使った料理5皿が1日の目安です	60×84	2	
10.	めざさんまいけ！健康長寿	118×95	2	
11.	始めませんか ”減塩生活”	105×73	1	
12.	ローリングストック	117×95	1	
13.	旬の野菜は、おいしいよ！	64×84	2	
14.	貧血を予防しよう	124×95	1	
15.	しっかり食べる朝ごはんを中心に3食バランスよく食べる工夫	117×95	1	
16.	生活習慣病予防の食生活	124×95	2	古い
17.	フレイルチェック表	100×120	1	
18.	骨粗鬆症を予防しよう！！	126×95	1	
19.	高血圧を予防しよう	124×95	1	
20.	慢性腎臓病(CKD)を予防しよう	124×95	1	
21.	食事バランスガイド	98×120	1	古い シミあり
22.	現代人は卑弥呼の噛む1/6	53×73	2	
23.	「よく噛む」8大効用	53×73	1	古い
24.	低栄養・フレイルを予防する食事	100×120	1	
25.	1日の食事バランスチェック	100×120	1	
26.	サルコペニア(筋肉の衰え)を測るには	100×120	4	
27.	フレイルとは	100×120	1	
28.	減塩のポイント	104×73	1	古い
29.	あわせて350g以上が、一日の目標です	65×84	2	
30.	野菜を食べよう！1日350g以上	95×120	1	
31.	メタボリックシンドロームを予防しましょう	120×95	2	
32.	健やかな生活リズムを刻みましょう	93×120	1	古い
33.	よく噛むことの8つの効果	94×120	1	
34.	栄養バランスの良い食事を規則正しく食べましょう	93×120	1	
35.				

1. 栄養の日 組織図

**TDA**  
公益社団法人 富山県栄養士会

# 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ  
**8/4** 栄養の日 **8/1→7** 栄養週間

## 「栄養の日」とは？

「たのしく食べて、  
未来のワタシの笑顔をつくる、  
そのきっかけの日」

全国の管理栄養士・栄養士が  
「たのしい栄養」を提案、推奨する記念日です。

大学・研究所  
病院・診療所  
学校  
フリーランス  
保育園・認定こども園等  
福祉施設  
保健所・厚生センター  
事務所

私たち、  
管理栄養士・栄養士は、  
県民の皆さんの「栄養を楽しむ」生活を  
応援します！

公益社団法人 富山県栄養士会

縦117cm × 横95cm

## 2. 感染症に負けない食事 4つの基本

「栄養のチカラ」で感染症に負けない！  
— 栄養は支え続ける —

**1** 食事の基本  
1日3食、  
主食・主菜・副菜をそろえ、  
バランスのよい食事を  
心がけること

主食(ごはん・パン・めん)  
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)  
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻の料理)

**2** 食事の基本  
腸内環境を整える  
発酵食品や  
食物繊維の摂取を

腸内の善玉菌を増やす  
ヨーグルトやキムチなどの発酵食品や  
便通を良くする野菜類、果物、海藻類の  
摂取を。

**3** 食事の基本  
免疫細胞の活性化には、  
抗酸化ビタミンA・C・Eを

かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、  
キウイ、ごま、緑茶などを  
積極的に。

**4** 食事の基本  
皮膚や粘膜の  
乾燥を防ぐために、  
たんぱく質や  
ネバネバ食材を

肉、魚、卵などのたんぱく質源や、  
長いも、オクラ、納豆などの  
ネバネバ食材の活用を。

免疫機能を  
低下させないように、  
健康を保つための食事の工夫

公益社団法人 富山県栄養士会

縦118cm × 横95cm

### 3. 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる食べ方

## 緑黄色野菜と淡色野菜を 組み合わせる食べ方

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがありますので、下記の量を目安に食べるようにしましょう。

### 緑黄色野菜 1日120g以上

緑黄色野菜を多く使った料理例



かぼちゃの煮物



ほうれん草のおひたし

かぼちゃ

ほうれん草

ピーマン

ブロッコリー

にんじん

小松菜

トマト

など

**見分け方！**

切った断面が  
濃い色をしている



**注意**

緑黄色野菜は加熱して食べるものが多いので、生野菜サラダでは、緑黄色野菜は、不足になりがちです。  
\*お浸し・煮物・温野菜サラダ・グラタン・カレーなどに

### 淡色野菜 1日230g以上

淡色野菜を多く使った料理例



サラダ



大根おろし



きんぴらごぼう

キャベツ

レタス

きゅうり

なす

ごぼう

玉ねぎ

セロリ

大根

など

縦118cm × 横95cm

4. 野菜を毎日食べていますか？



縦60cm×横84cm

5. 毎食、野菜の料理を食べようね！



縦60cm×横84cm

## 6. 旬の野菜を食べよう！

**旬の野菜を食べよう!**

含まれる栄養素や働きは多種多様  
かたよらず、いろいろ、たっぷり

**春**

- 白菜**
  - 【含まれる栄養素】
  - カリウム、ビタミンC、カルシウム、β-カロテン
  - 【その他の働き】
  - 食物繊維 など
- ほうれん草**
  - 【含まれる栄養素】
  - カリウム、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、鉄
  - 【その他の働き】
  - ルテイン、食物繊維 など
- 新たまねぎ**
  - 【含まれる栄養素】
  - カリウム、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK
  - 【その他の働き】
  - アリルプロピル硫黄化合物 など
- 春キャベツ**
  - 【含まれる栄養素】
  - β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK
  - 【その他の働き】
  - ビタミンU、食物繊維 など

**夏**

- トマト**
  - 【含まれる栄養素】
  - カリウム、β-カロテン、β-カロテン、ビタミンC
  - 【その他の働き】
  - リコピン、ビタミンE など
- きゅうり**
  - 【含まれる栄養素】
  - カリウム、β-カロテン、β-カロテン など
  - 【その他の働き】
  - イソフラボン など

**秋**

- にんじん**
  - 【含まれる栄養素】
  - カリウム、β-カロテン、β-カロテン、ビタミンC
  - 【その他の働き】
  - β-カロテン、食物繊維 など
- しめじ**
  - 【含まれる栄養素】
  - カリウム、β-カロテン、β-カロテン、β-カロテン
  - 【その他の働き】
  - β-グルカン、食物繊維 など

**冬**

野菜を食べよう  
「野菜たっぷり360」運動宣言

公益社団法人 富山県栄養士会

縦65cm × 横84cm

## 7. しっかり朝ごはん

### 「しっかり朝ごはん」

1日3回の規則正しい食事、「主食、主菜、副菜」がそろった食事に気をつけましょう。  
 生活リズムは、朝ごはんを食べることによって整います。朝ごはんを食べないと、空腹感で集中力が低下し、勉強や仕事に悪影響が表れます。さらに最近は、朝ごはんを食べないことによって逆に太ってしまう、との報告もされています。  
 朝ごはんを見直して、「健康的なカラダ」をつくりましょう。

**でも、朝は忙しい…というあなたに**

少しずつステップアップして、栄養バランスを整えましょう。

朝食が  
ご飯

ごはん 豆蔵入りみそ汁

野菜のお浸し

ごはん 豆蔵入りみそ汁

朝食が  
パン

トースト

トースト ソーセージ

トースト ソーセージ

野菜サラダ

トースト ソーセージ

**STEP1**  
主食

朝何も食べない  
脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食が最優先(ご飯・パン・麺類)

**STEP2**  
主食 + 1品(主菜)

体温を上昇させるたんぱく質源(卵・肉・魚・豆・豆製品・牛乳・乳製品)をプラス

**STEP3**  
主食 + 1品(主菜) + 1品(副菜)

ビタミンの供給源となる野菜・果物をプラス

朝食がパン


縦117cm × 横94cm

8. 手ばかり栄養法 ～1日にこれだけは食べましょう～

## 手ばかり栄養法


●●● 1日にこれだけは食べましょう ●●●

しつかり食べる




魚 肉      たまご  
とうふ

だっぴり食べる



両手1杯の  
緑黄色野菜      両手2杯の  
その他の野菜  
(海苔・きのこ・こんにゃく)


ほどほどに食べる



人差し指と  
親指の  
幅の中に入る      果物類


その他に

ごはん




毎食軽く3杯～1 $\frac{1}{2}$ 杯  
(活動量によって変わる)

芋



じゃがいも  
中1個くらい

牛乳




200ml

●●● 気をつけましょう ●●●


お菓子 ～これのりつつ～

和菓子  
(おまんじゅう類)




人差し指と  
親指の  
幅の中に入る

洋菓子  
(ケーキ等)



対手の  
手のひらにのる


スナック菓子  
(ポテトチップス等)




片手にのる

お酒 ～これのりつつ～


ビール



ブランデー  
ウイスキー



日本酒  
ワイン



～消費は酌量の旨、度が過ぎれば毒～

© ヘルメス・フロンティア・ホールディングス 2004

日本酒 日本酒 日本酒

公益社団法人 富山県栄養士会

縦124cm × 横95cm

9. 野菜70g以上(1皿)を使った料理5皿が1日の目安です

野菜70g以上(1皿)を使った料理5皿が、1日の目安です。

**朝食プレート(サラダ)**  
トマト 30g  
キュウリ 25g  
卵 20g

**タンメン**  
キャベツ 50g  
ピーマン 25g  
豚肉 50g  
キャサ 10g

**筑前煮**  
人参 25g  
キャサ 20g  
ごぼう 20g  
わかめ 25g  
しいたけ 5g  
こんにゃく 10g

**小松菜のナムル**  
小松菜 70g

**千切り野菜のすまし汁**  
大根 25g  
キャサ 10g  
白菜 25g  
わかめ 10g

野菜を食べてよう  
[野菜たんぱく質350] 運動習慣

社団法人 日本栄養士会

縦60cm × 横84cm

# 10. めざさんまいけ！健康長寿

**めざさんまいけ！  
健康長寿**

**「フレイル」  
とは？**

病気ではないけれど、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、虚弱となった状態をいいます。転倒や疾患の発症により、障害を抱えてしまふ、一歩手前の段階と考えられています。

フレイルになる要因として、サルコペニアやロコモティブシンドロームがあげられます。また、フレイルは感染症やうつなどにつながるおそれがあります。

**サルコペニア**  
筋肉量が減少し、身体機能が低下した状態。

**サルコペニア肥満**  
脂肪が多く筋肉が少ない状態。サルコペニアより有病率が高くなります。

**健康な状態の太もも**      **サルコペニア肥満の太もも**

**サルコペニア（筋肉減少症）**

**ロコモティブシンドローム**  
筋肉や骨など運動器の障害により日常生活に支障が出る状態。

**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**

**感染症（肺炎など）**

**うつ、閉じこもり、認知症**

**フレイル対策は**

**適切な栄養**      **運動**      **日常生活の改善**

(公社) 富山県栄養士会

縦118cm × 横95cm

# 1 1. 始めませんか “減塩生活”

## 始めませんか “減塩生活”

富山県民の食塩摂取量は、1日あたり男性 11.0g、女性 9.1g (H28 県民健康栄養調査) となっています。生活習慣病予防・健康維持のためには、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満が目標とされていることから、あともう一步。工夫して減塩に努めましょう!

### 1日の食塩摂取量の目標(g)

健康な男性 7.5g未満  
健康な女性 6.5g未満  
高血圧の発症をする人 6g以下  
WHOの目標値 5g

### 調味料に含まれる食塩相当量

減塩料理を作るには、普段使用する調味料の塩分量を知っておくことが大切です。

調味料名	分量	食塩相当量 (g)
食塩	6g (小さじ)	6.0
しょう油 (こいくち)	6g (小さじ)	0.9
しょう油 (うすくち)	6g (小さじ)	1.0
減塩しょう油	6g (小さじ)	0.5
味噌 (淡色辛みそ)	6g (小さじ)	0.7
味噌 (甘みそ)	6g (小さじ)	0.4
減塩味噌	6g (小さじ)	0.3
ウスターソース	6g (小さじ)	0.5
ゆずソース	6g (小さじ)	0.4
マヨネーズ	4g (小さじ)	0.1
ごまドレッシング	15g (大さじ)	0.4
バター (有塩)	12g (大さじ)	0.2
ケチャップ	5g (小さじ)	0.2
顆粒和風だし	5g	2.0
固形コンソメ	5g (小さじ)	2.2
オイスターソース	5g (小さじ)	0.6
めんつゆ (三研濃縮)	18g (大さじ)	1.8

\*食塩分量は、文部科学省「日本食品標準成分表」(2015年版) O(1) (4)を参照

### 栄養成分表示を活用しよう!

市販食品・調理加工食品には、栄養成分表示が記載されています。食塩相当量を参考にして減塩対策を!

特注: 食塩相当量の表示に統一されています

縦105cm × 横73cm

## 12. ローリングストック

～いつもより少し多めに買っておくだけの備蓄食～

**賢く簡単!** **ローリングストック**

「ローリングストック」とは、日常的に使っている食品の中で、賞味期限の比較的長いものや常温保存のできるものを中心に、少し多めに買い置きしておき、使ったら買い足して、一定量の食品を備蓄している状態を保つ方法です。

**備蓄の目安**  
家族の人数 × 3日分  
できれば1週間分

**(おすすめのポイント)**

- 普段よく利用する食品を選びましょう
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで簡単です

公益社団法人 富山県栄養士会

縦117cm × 横95cm

### 1 3. 旬の野菜は、おいしいよ！



縦64cm × 横84cm

# 14. 貧血を予防しよう

## 貧血を予防しよう

**貧血とは？**

最も多いのは鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。赤血球の数やヘモグロビンの濃度が低下することで、酸素を運ぶ力が弱まり、動悸や息切れ、めまい、頭痛などの自覚症状が現れます。

---

### 鉄欠乏性貧血の主な原因

**鉄分の摂取量不足**  
偏食、朝食抜き、極端なダイエットなど



**鉄分の必要量の増加**  
妊娠、授乳、成長期



**鉄分の吸収障害**  
胃の切除、機能性障害など

**鉄分の喪失の増加**  
月経過多、胃潰瘍や十二指腸潰瘍など

---

### 貧血を予防するための食生活

1. 1日3食バランスよく食べる
2. 鉄分の多い食品を積極的に食べる  
食品に含まれる鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があります。ヘム鉄の方が吸収率が高いですが、一般に日本人が摂取する鉄はほとんど非ヘム鉄からです。非ヘム鉄の吸収率を上げるためには、ビタミンCと一緒に摂取しましょう。
3. たんぱく質を十分に食べる  
たんぱく質は血液を作るために必要な栄養素です。ただし、肉や魚などの動物性たんぱく質のとり過ぎには気をつけましょう。
4. ビタミンCの多い食品を食べる  
野菜、いも、果物等に多く含まれ、鉄分の吸収を促進させます。
5. 鉄の吸収を妨げない  
緑茶、紅茶、コーヒー等に含まれるタンニンは鉄と結合するので、鉄の吸収を悪くします。

**ヘム鉄 (動物性食品)**



レバー、ウズデ、ミノ、しらす、鶏皮、魚卵、カツオ、しじみ、牡蠣、アサリ、やき、豚肉、鶏肉、魚介類

吸収されやすい

**非ヘム鉄 (植物性食品)**



ほうれん草、小松菜、大葉、納豆、ごま、乾燥ひじき、ひじき、大豆

ビタミンCと一緒に食べると吸収アップ



肉・魚・豆腐・牛乳・チーズ・卵など



ブロッコリー・ほうれん草・さつまいも・みかん・苺・柿など

分發社 徳道人 富山県 富山士会

縦124cm × 横95cm

15. しっかり食べる朝ごはんを中心に  
3食バランスよく食べる工夫

## しっかり食べる朝ごはんを中心に 3食バランスよく食べる工夫



**片づけを簡単に!**  
ワッフルプレートやワッフルボウルを使用



**朝の便利なたんぱく質源**  
卵…調理法が簡単  
牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズ)



**スムージーなどドリンクをつくろう!**  
不足しがちな野菜や果物を摂りやすく



**作りおきや市販品を活用**  
調理時間の短縮

### バランスのよい1日の食事の例



朝食



昼食



夕食



**手軽にたんぱく質補給**  
魚…干物や缶詰を利用して手軽に  
大豆製品…低脂肪でヘルシーなたんぱく質食品



**冷蔵庫に余った食材で**  
貝だくさんのスープや汁物に

縦117cm×横95cm

# 1 6. 生活習慣病予防の食生活

**あなたが主役! ★今日からはじめる健康づくり★**

## 生活習慣病予防の食生活

■主食・米・主菜・肉・野菜をそろえましょう。

■いろいろな食べても食べすぎないようにしましょう。

**6つの基礎食品**

からだの調子を整えるもの  
ビタミンC類      カロテン類

からだをつくるもの  
良質たんぱく質

からだに蓄えるもの  
脂肪エネルギー類

米      小麦      大豆

魚      肉      玉子      大豆製品

牛乳      乳製品      小魚      海藻

緑黄色野菜

その他の野菜・果物

油脂類・脂肪の多い食品

米      小麦      大豆

魚      肉      玉子      大豆製品

牛乳      乳製品      小魚      海藻

緑黄色野菜

その他の野菜・果物

油脂類・脂肪の多い食品

- 1 日常生活は食事と運動のバランス**
  - 食事はいつも腹八分
  - 運動十分で食事も楽しもう

●食生活の改善には、食事と運動のバランスが大切です。
- 2 減塩で高血圧と腎臓を守ろう**
  - 塩辛い食品を避け、食塩摂取量1日6g未満
  - 減塩の工夫を、おいしく減塩

●減塩の工夫を、おいしく減塩
- 3 油類を選んで動脈硬化予防**
  - 動物性脂肪控えめに
  - 植物油、魚油は適量摂取

●動物性脂肪控えめに

●植物油、魚油は適量摂取
- 4 旬産、野菜を食事に**
  - 1日50g以上を目的に

●旬産、野菜を食事に
- 5 カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり**
  - 食生活による骨の予防は子どもの時から
  - カルシウムに富む牛乳、魚、海藻を

●食生活による骨の予防は子どもの時から

●カルシウムに富む牛乳、魚、海藻を
- 6 甘い物はほどほどに**
  - 糖分を抑えて肥満を予防
  - 砂糖・果糖液糖は控えめに(1日25g未満)

●糖分を抑えて肥満を予防

●砂糖・果糖液糖は控えめに(1日25g未満)

公益社団法人 富山県栄養士会

縦124cm × 横95cm

# 17. フレイルチェック表

フレイルチェック表		
No.	質問項目	
健康状態	1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心身の健康	2 毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ④やや不満 ⑤不満
食生活	3 1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
咀嚼機能	4 半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあん、ゼド	①はい ②いいえ
	5 お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6 6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
	8 この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
	11 今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12 あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13 週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
サポート	15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

※質問項目は、厚生労働省が作成し、全国的に統一された項目となっています

公認社団法人 富山県栄養士会

縦100cm × 横120cm

# 18. 骨粗鬆症を予防しよう！！

こつせししょうしょう

## 骨粗鬆症を予防しよう!!

**骨粗鬆症とは？** カルシウムが不足して骨がスカスカになり、もろくなる状態です。そのため、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。女性では更年期以降、女性ホルモンが急激に減少することで、骨量が大きく減少するため、骨粗鬆症を発症しやすくなります。

### ライフステージと骨粗鬆症予防

**加齢による骨量の変化**

**成長期に骨量を増やす**  
 最大骨量が高いほど、加齢や閉経により骨量の減少が続いても、骨粗鬆症になる危険は少なくなります。栄養やカルシウムが不足しない食習慣を。



**年をとっても予防できる**  
 骨粗鬆症予防のため、骨量の低下を防ぐ生活習慣を身につけましょう。



### 骨粗鬆症を予防するには？

- カルシウムを十分に**——  
 カルシウムは骨の成分であり、日本人に不足している栄養素です。  
**カルシウムを多く含む食品**  
 牛乳・チーズ・ヨーグルト・スキムミルクなどの乳製品、小魚、豆類・豆製品、緑黄色野菜など
- バランスのよい食事を**——  
 骨を丈夫にするには、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質等、いろいろな栄養素が必要です。いろいろな食品を組み合わせてみましょう。
- 成長期に無理なダイエットをしない**——  
 無理なダイエットは骨量の減少を招きます。骨がつくられる年代に栄養やカルシウムが不足すると、さらに早く骨粗鬆症を招くことになります。
- カルシウムの吸収を妨げない**——  
 タバコ、アルコール、インスタント食品、加工食品等のとりすぎは、カルシウムの吸収を妨げます。
- 運動と日光浴を**——  
 適度な運動は骨に刺激を与えて骨を丈夫にします。特に屋外での光を浴びた運動は体内のビタミンDが増え、カルシウムの吸収を助けます。

公益社団法人 富山県栄養士会

縦126cm × 横95cm

# 19. 高血圧を予防しよう

## 高血圧を予防しよう

**高血圧とは？**

血圧が高い状態が続いた状態で、日本人にとっても多い病気です。血圧が高い状態が続くと血管に大きな負担がかかるため動脈硬化を進行させます。その結果、心筋梗塞や狭心症、脳卒中など、命に関わる重大な疾患につながるおそれがあります。

---

### 高血圧の分類と高血圧から起こりやすい病気

#### 成人における血圧値の分類

高血圧になりやすい  
**-要因-**

遺伝  
肥満  
糖尿病予備軍  
ストレス  
喫煙  
塩分の多い食事  
飲酒習慣  
など

高血圧を放置すると…  
自覚症状はほとんどなし

**高血圧**  
▼ 放置

**動脈硬化**  
▼ 放置

**心臓病・脳卒中**  
▼ 放置

**最悪の場合、死亡**

病気が進行しないように定期的な血圧測定と検診受診を

---

### 高血圧を予防する生活習慣

1. 減塩を心がける
  - 糖類の汁は残す
  - インスタント食品やスナック菓子を控える
  - 調味料はかけずに「つける」など
2. 野菜や果物を積極的に食べる
  - 野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を下げる働きがあります。
3. 肉より魚を多く食べる
  - 肉の脂肪などの動物性脂肪は動脈硬化につながる血液中のコレステロールを増やし、イワシやサンマの魚油などはコレステロールを減らします。
4. お酒を飲みすぎない
  - 習慣的な飲みすぎは血圧を上昇させます。
5. 肥満を解消
  - 太りすぎると高血圧や動脈硬化症を起こしやすくなります。
6. 運動習慣をつける
  - 汗ばむ程度のゆっくりとした有酸素運動を行いましょう。
7. ストレスをためない
  - イライラすると血圧が上昇します。
8. 禁煙
  - ニコチンは血管を収縮させて血圧を上昇させます。

公益社団法人 富山県栄養士会

縦124cm × 横95cm

## 20. 慢性腎臓病(CKD)を予防しよう

# 慢性腎臓病(CKD)を予防しよう

**慢性腎臓病とは?**  
慢性腎臓病は、様々な原因で腎臓の働きが徐々に悪くなる病気で、慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症、腎硬化症などの慢性的に持続する腎臓病の総称です。尿検査や血液検査などによって、腎機能の低下や尿の異常(尿蛋白)が3ヶ月以上確かめられると慢性腎臓病と診断されます。

### 慢性腎臓病の進行

腎臓の働きの低下 → 慢性腎臓病(CKD) (慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症、腎硬化症など) → 腎不全・尿毒症

悪化 (たんぱく質や塩分等を減らした食事、運動、薬物療法等)      悪化 (人工透析、腎移植)

**腎臓の役割と主な要因**

- 腎臓は血液の成分をろ過し、老廃物を除去する重要な役割があります。
- 最も大きい要因は加齢で、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症などの生活習慣病も関係します。また蛋白尿があると進行が早くなります。

### 早期発見が大切な腎臓病

**病気が進行した場合の自覚症状**  
自覚症状が現れた時にはかなり病気が進行し、透析を受けなければならない場合もあります。

- むくみ ● 体がだるい
- 食欲不振 ● 吐き気
- 不眠 ● 頭痛 ● しびれ など

→ **定期健康診断(尿検査)の受診を!!**

- 尿たんぱく
- 尿潜血 など

### 腎臓に負担をかけない生活のポイント

- 1. 塩分をとりすぎない**  
塩分のとりすぎは、腎臓に負担をかけます。薄味にする、麺類の汁は残すなど、減塩を心がけましょう。
- 2. たんぱく質をとりすぎない**  
たんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけます。メイン料理の食べすぎに気をつけ、白身魚や豆腐・納豆などの大豆製品など低たんぱく質の食品も活用しましょう。
- 3. 排尿を我慢しない**  
トイレを我慢すると、老廃物が膀胱に溜まり細菌が繁殖する原因にもなります。
- 4. 休養**  
ストレスをためない生活と十分な睡眠を心がけましょう。

公益社団法人 腎臓病予防協会

縦124cm × 横95cm

## 2 1. 食事バランスガイド

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

厚生労働省・農林水産省決定

**1日分**

**5.7 主食 (ごはん、パン、麺)**  
1800kcal ごはん(中量)の1杯(150g)程度

**5.6 副菜 (野菜、海藻類)**  
1800kcal 野菜料理の1品程度

**3.5 主菜 (肉・魚・卵)**  
1800kcal 肉・魚・大豆料理の1品程度

**2 牛乳・乳製品**  
1800kcal 牛乳が1杯(150g)程度

**2 果物**  
1800kcal 果物が2品(100g)程度

**1 あなたの1日に必要なエネルギー量の目安は？**

性別	年齢・身体活動レベル	1800kcal	2200kcal	2600kcal	2800kcal	3000kcal以上
男性	若い		2200	2200	2200	
	普通以上	1800	2200	2600	2600	1800
女性	若い		1800	1800	1800	
	普通以上	1800	2200	2200	2200	1800

※ 上記標準のプラスマイナス200kcalの幅のあいだとお考えください。  
 標準(成人で164cm20kg)を比べ、  
 体脂肪率も見ながら適切なエネルギーの量を「1ランク」上げる等の工夫が必要となる。

**2 あなたのエネルギー量を食事バランスガイドの料理区分でみると？**

エネルギー量	1日	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1800	1600				
1800	4~5つ		3~4つ		
2000			5~6つ	2つ	2つ
2200	2200	5~7つ	3~5つ		
2400					
2600		7~8つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
2800		8~9つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ

**3** 上記の料理例を参考に、何をどれだけ食べればよいかチェックしましょう！

(社)富山県栄養士会

縦98cm × 横120cm

## 2 2. 現代人は卑弥呼の噛む1/6



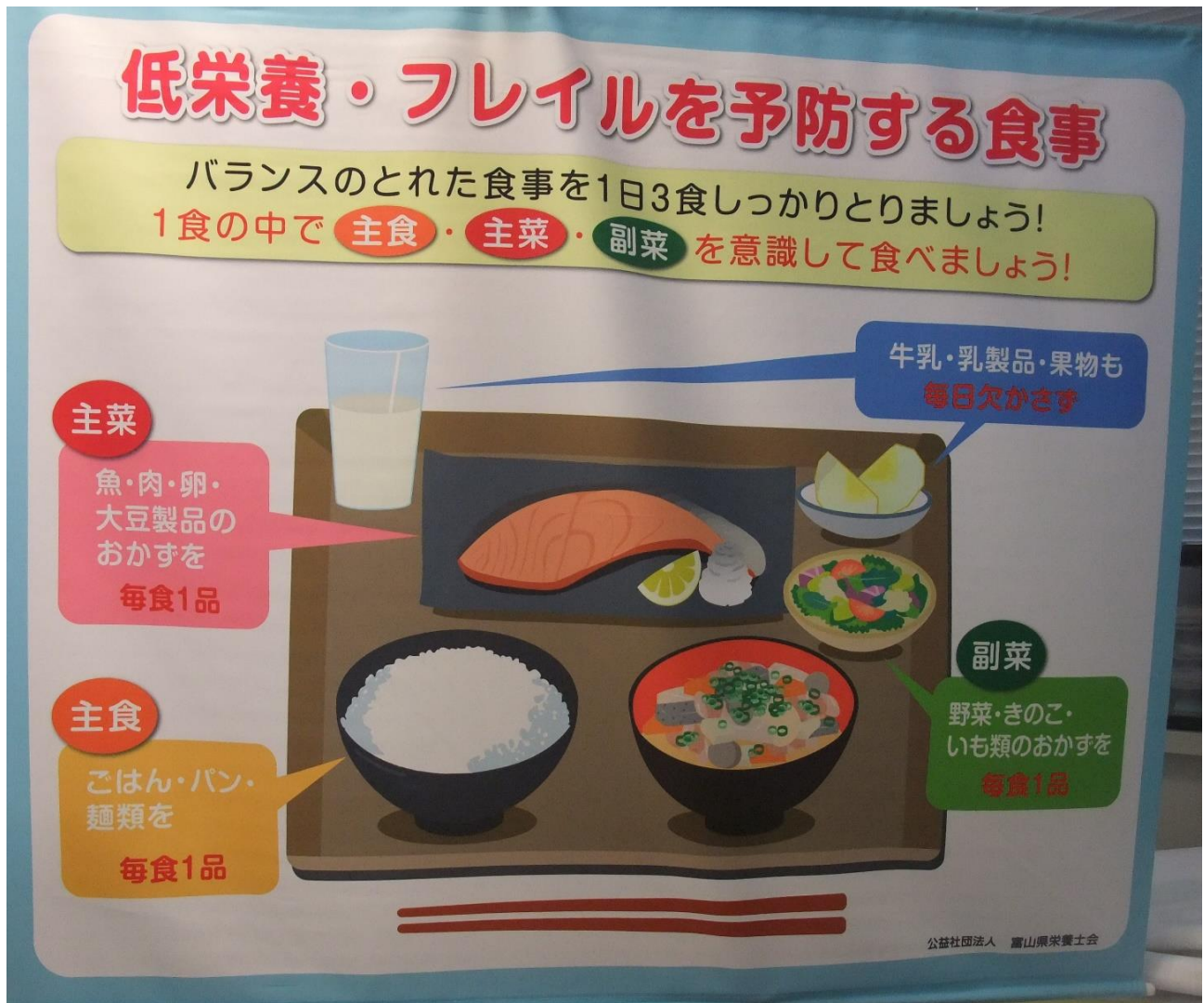
縦53cm×横73cm

23. 「よく噛む」8大効用



縦53cm × 横73cm

## 24. 低栄養・フレイルを予防する食事



縦100cm×横120cm

## 25. 1日の食事バランスチェック

# 1日の食事バランスチェック

最近1週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？  
1日の食事バランスをチェックしてみましょう。

栄養素	食品群	食品の例	栄養素	食品群	食品の例
たんぱく質・カルシウム	① 肉類 	牛肉、豚肉、鶏肉、ハムなどの加工品等	ビタミン・ミネラル・食物繊維	⑥ 緑黄色野菜 	ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等
	② 卵卵製品 	鶏卵、うずら卵、卵豆腐等		⑦ 海藻類 	わかめ、のり、ひじき等
	③ 魚介類 	魚、貝類、イカ、カニ、エビ、干物、魚缶詰、練り製品(かまぼこ等)		⑧ いも類 	じゃがいも、さつまいも、里いも等
	④ 大豆・大豆製品 	豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等		⑨ 果物 	りんご、みかん、バナナ、梨、柿、ぶどう等
	⑤ 牛乳・乳製品 	牛乳、チーズ、ヨーグルト等		⑩ 油料理 	油、バター、マヨネーズ等

☆主食(ごはん・パン・麺等)に組み合わせて食べましょう。  
身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

公益社団法人 富山県栄養士会

縦100cm × 横120cm

26. サルコペニア(筋肉の衰え)を測るには

# サルコペニア(筋肉の衰え)を測るには



**「指輪っか」テスト**

利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。

親指と人さし指で「輪っか」をつくり、**ふくらhisagi**を囲む

サルコペニアの危険度 ← 低 → 高 →

 <p>低</p> <p>囲めない</p>	 <p>ちょうど囲める</p>	 <p>隙間ができる</p> <p>転倒・骨折などのリスク高い</p> <p>高</p>
--	--	---

公財社団法人 富山県栄養士会

縦100cm×横120cm

## 27. フレイルとは



縦100cm×横120cm

## 28. 減塩のポイント

# 減塩のポイント

みそ汁は具だくさんにすることで、食塩摂取量を抑えることができます。

具だくさんの味噌汁

+

みそ 8g

+

みそ 12g

**減塩**

### ワンポイントアドバイス

- 旬の食材を使って、素材本来の味を楽しみましょう。
- 野菜・海藻類をたっぷり
- 野菜や海藻類に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出させる働きがあります。
- しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」。
- 食塩含有量の多い加工食品や汁物などは、食べる回数を減らす。
- 食べる前にまず味見を！

### 乳和食でおいしく減塩

乳和食は、しょうゆや味噌などの調味料に「コク」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、おいしく和食を食べる調理方法です。

ぜひ、乳和食を取り入れてみませんか。

#### 乳和食5つの調理法

**だしにする**  
だし汁を牛乳にかえるだけ。食塩を控えてコクのよいダシに。

**調味料をわる・のぼす**  
水のかわりに牛乳を使って旨味を残したまま減塩に。

**ゆでる・ゆでのぼす**  
野菜や動物に牛乳を使うと、コクや甘みがプラスされます。

**溶く**  
小麦粉を牛乳で溶くと、旨味で調味料を減らせます。

**酢を加える**  
カッテージチーズと牛乳に分離。それぞれを使うと、調理の幅が広がります。

### 牛乳肉じゃが

根菜の煮物も牛乳系加えて、減塩に！

エネルギー 270kcal  
食塩 1.0g (0.3%)

**材料** (2人分)

(A) 牛乳	200ml	(B) ジャガイモ	120g
めんつゆ(3倍濃縮)		にんじん	40g
	大さじ1	玉ねぎ	80g
		牛蒡切り肉	100g
		グリーンピース	10g

\*すべて2倍濃縮。めんつゆは100%を指す。

**作り方**

- ①ジャガイモ3cm角に、にんじんは1cm厚さの輪切り、玉ねぎはくし形に切る。肉は一口大に切る。グリーンピースはゆでておく。
- ②鍋にA、Bすべてと牛肉を入れ、落とし蓋をし、焦がさないように時々混ぜながら、中火で約15分煮る。
- ③ジャガイモがやわらかくなったら蓋に盛り、仕上げにグリーンピースを飾る。

**Point** おいしさポイント

- 成分調整の牛乳がおすす
- 揚げがしやすいので、フッ素樹脂加工鍋の鍋を使いましょう

縦104cm × 横73cm

29. あわせて350g以上が、一日の目標です

あわせて**350g以上**が、1日の目標です。

緑黄色野菜

淡色野菜 (きのこ・海藻を含む)

**120g** + **230g**

こい ..... 野菜のおなかの色は... ..... うすい

野菜を食べてよう  
【野菜た→29 350】運動宣言

公益社団法人 富山県栄養士会

An infographic on a light green background. At the top, it says 'あわせて350g以上が、1日の目標です。' (Together 350g or more is the daily goal). Below this, there are two columns. The left column is titled '緑黄色野菜' (Green/Yellow Vegetables) and features a large tomato with '120g' written on it. The right column is titled '淡色野菜 (きのこ・海藻を含む)' (Light-colored Vegetables (including mushrooms and seaweed)) and features a large head of lettuce with '230g' written on it. A large '+' sign is placed between the two columns. At the bottom, there is a horizontal line with a green circle on the left containing the word 'こい' (dark green) and a green circle on the right containing 'うすい' (light green). In the center of this line is a white oval containing the text '野菜のおなかの色は...' (The color of the vegetable's stomach is...). In the bottom left corner, there is a small green circle with '野菜を食べてよう' and a white oval with '【野菜た→29 350】運動宣言'. In the bottom right corner, it says '公益社団法人 富山県栄養士会'.

縦65cm×横84cm

### 30. 野菜を食べよう！ 1日350g以上

## 野菜を食べよう！ 1日350g以上

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、様々な栄養素を豊富に含み、体の機能を調整し、健康の維持・増進に役立ちます。新鮮でおいしい富山県産の野菜を食べましょう。

野菜摂取目標量は、成人で1日350g以上です。  
料理にすると、小鉢5皿分になります。  
富山県民は、350gにあと小鉢1皿分(70g)足りません。\*  
あと1皿の野菜料理をプラスして、彩り豊かな食卓にしましょう。  
\*1日の野菜摂取量の平均値280g(20歳以上)(平成28年富山県民健康栄養調査報告より)

**1日5皿の野菜料理**

緑黄色野菜 120g以上、  
淡色野菜 230g以上

小鉢5皿分の野菜料理  
1日3食、1食に1~2皿野菜料理を食べましょう

料理では

- ほうれん草のおひたし
- かぼちゃの煮物
- サラダ
- きんぴらごぼう
- 野菜スープ

富山県後期高齢者医療広域連合 公営社団法人 富山県栄養士会

縦95cm × 横120cm

### 3 1. メタボリックシンドロームを予防しましょう

内臓脂肪の蓄積は、さまざまな生活習慣病のもとになります！

## メタボリックシンドロームを予防しましょう

**[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]**  
 BMI 18.5未満は痩せ！      BMI 25以上は肥満！

肥満になると

- ◆ 血圧や血糖値が高くなりやすい
- ◆ 血液中のコレステロールや脂肪が多くなりやすい

**目標**  
 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを適正に保つ

摂取エネルギー      消費エネルギー

**目標達成のヒント**

1. 食事量を考える  
 「最近体重が増えたかも？」という方は、「腹八分目」を心がけましょう。
2. 主食・主菜・副菜をバランスよく  
 米飯を中心とした主食と、主菜（肉・魚・大豆製品・卵）、副菜（野菜・海藻）をバランスよくとりましょう。
3. からだを動かす  
 内臓脂肪は、運動で消費されやすいといわれています。普段の生活の中で階段を使う、遠まわりしてお店に行くなど、ちょっとしたことから取り組んでみましょう。

日々の健康への心がけがメタボリックシンドロームの予防につながります

**メタボリックシンドローム 予防のために 野菜は1日350g以上 食べましょう**

野菜350gとはどのくらい？

**野菜350gの目安**  
 生野菜なら両手の平いっぱい  
 ゆで野菜なら片手の平いっぱい

料理にすると野菜料理5皿に

かぼちゃの煮物      鶏とくこのみそ汁  
 きんぴらごぼう      まろい人草のおひたし      野菜炒め

**野菜料理=1日5皿で目標達成!!**

公益社団法人 富山県栄養士会      富山県

縦120cm × 横95cm

### 3 2. 健やかな生活リズムを刻みましょう



縦93cm × 横120cm

### 3 3. よく噛むことの8つの効果

食事はゆっくりとよく噛んで食べましょう  
よく噛むことの8つの効果


**ひ** 肥満の予防  
満腹中枢を刺激して  
食べ過ぎを防ぐ

**み** 味覚の発達  
食べ物本来の  
味がわかる

**こ** 言葉の発音が  
はっきり  
歯並び  
発音がよくなる

**ぜ** 全力投球  
全身の体力向上  
歯をくいしばる  
ことで力がわく

卑弥呼の歯がいーぜ



**の** 脳の活性化  
歯並び  
発音がよくなる

**い** 胃腸の働き  
を促進  
消化酵素の  
分泌促進

**が** がんの予防  
唾液の成分が発がん  
物質の作用を減らす

**は** 歯や口の  
病気の予防  
歯並び  
発音がよくなる

公益社団法人 富山県栄養士会

縦94cm × 横120cm


### 3 4. 栄養バランスの良い食事を規則正しく食べましょう

## 栄養バランスの良い食事を規則正しく食べましょう

**食事は規則正しく、栄養バランス良く**

毎食に、**主菜**・**主食**・**副菜**をそろえて、規則正しく食べましょう。


**1日の主菜の目安量**  
薄切り肉3枚 + 魚1切れ + 卵1個  
+ 納豆1パック + 豆腐1/6丁

+  牛乳やヨーグルト

\ カルシウムやビタミンをとって力強い骨に /

牛乳・乳製品はカルシウムも  
多く含まれています!


牛乳やヨーグルトを  
1日に1~2カップ

+  果物

**赤**

**主菜のはたらき**  
たんぱく質・  
脂質の供給源

身体の血や肉を作る、  
身体のエネルギー源となる



**黄**

**主食のはたらき**  
炭水化物の供給源

熱や体を動かすための  
エネルギー源

ごはん、パン、麺など  
毎食ごはん茶碗1杯

**緑**

**副菜のはたらき**  
ビタミン・ミネラル・  
食物繊維の供給源

体の調子を整える

野菜、きのこ、海藻など  
1日に300~400g  
(野菜料理5皿分)

**こまめに水分補給をしましょう 1回にコップ1杯 (100~150mL)**

水分は、体内での栄養素の運搬、体温調節など、生命活動に重要な役割をしています。  
水分が不足すると、心筋梗塞や脳梗塞、さらに認知症のリスクも高くなります。  
1日 1,000mL ~ 1,500mL を7~8回に分けてこまめに水分補給 (飲水) をしましょう。

- 水分制限が必要な方は、医師の指示のもと病態に適した量を補給しましょう。

岡山県健康増進推進協議会  
公益社団法人岡山県栄養士会

縦93cm × 横120cm