ようこそ！大人の食育教室

～20年後も健康で働くために～

株式会社　ケイ･エフ･ケイ

◆日本人の平均寿命　2014年

男性80.50歳（健康寿命71.11歳）　その差約9年

女性86.83歳（健康寿命75.56歳）　その差約11年

◆日本人の死因順位　2014年

1位　ガン

2位　心臓病（心筋梗塞など）

3位　肺炎

4位　脳血管疾患（脳梗塞、脳卒中など）

原因は？

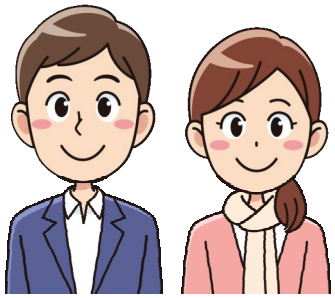
生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）と関係が深い

＋肥満

若いからまだ大丈夫！

と、思っていませんか？

20代は本当に大丈夫なの？



あなたの体格は？

～BMI（体格指数）を求めてみましょう～

BMI＝体重kg÷(身長m×身長m)

BMI 早見表

身長＼体重	35キロ	40キロ	45キロ	50キロ	55キロ	60キロ	65キロ	70キロ	75キロ	80キロ	85キロ	90キロ
140センチ	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
145センチ	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
150センチ	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
155センチ	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
160センチ	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
165センチ	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
170センチ	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
175センチ	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29
180センチ	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28

18.5未満は

やせ！

低栄養に注意！

低栄養になると起きやすい症状

- 認知機能低下
- 病気にかかりやすい
- 骨量減少
- 骨折の危険増
- 気力がなくなる
- 免疫力低下
- 体力低下
- 筋力低下　など

25以上は

肥満！

肥満になると起きやすい症状

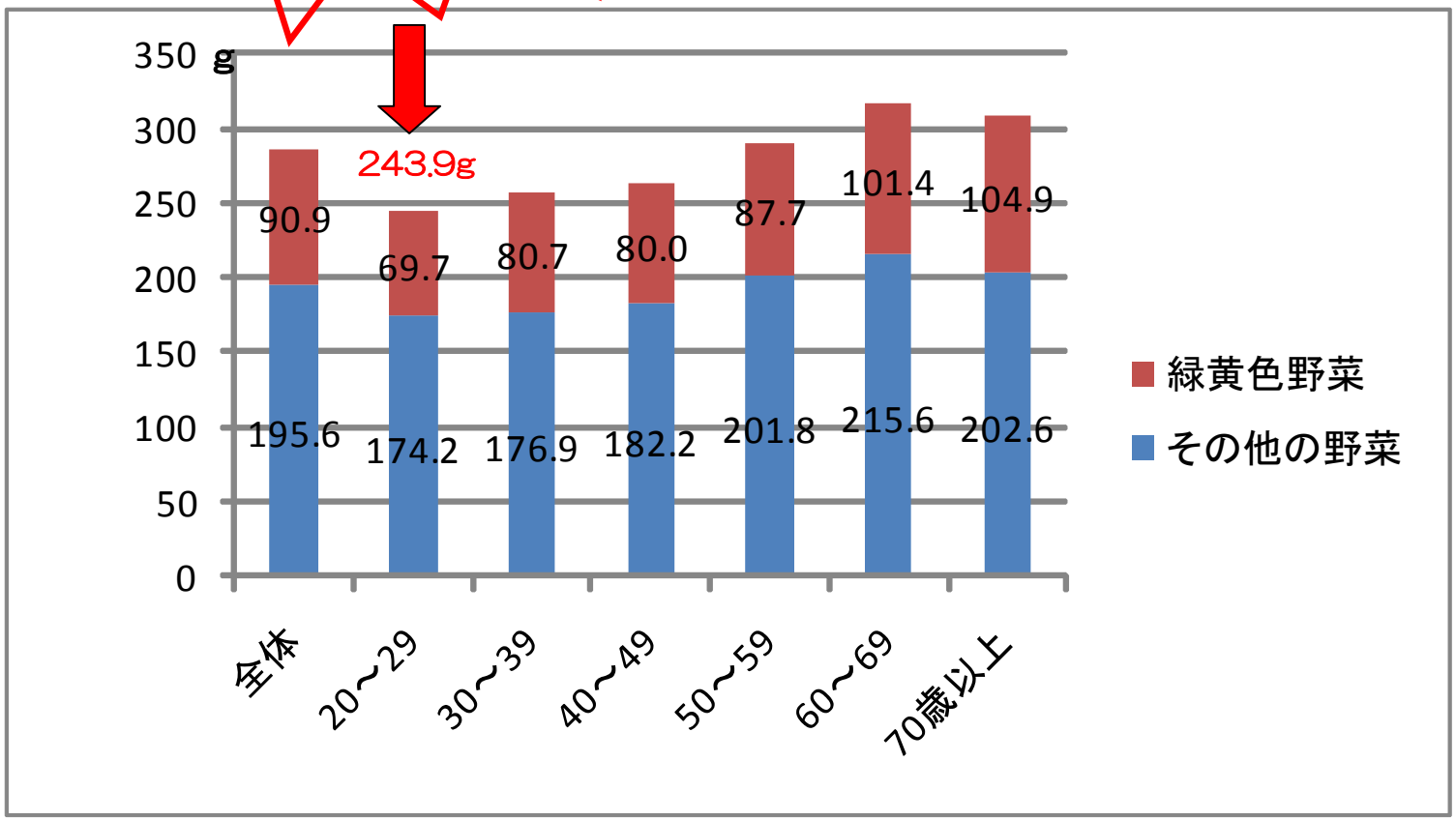
- 血糖値が高くなりやすい
- 血圧があがりやすい
- 血液中のコレステロールや脂肪が多くなりやすい　など

大丈夫か？20代　その1

野菜の摂取量平均値

20代が一番不足

野菜摂取目標350g以上/日



資料：平成24年国民健康・栄養調査結果より

生活習慣病予防の為にも、
一日に350gの野菜を摂りましょう

でも･･･　350gの野菜ってどの位の量？

実際に、350gを選んでみよう！

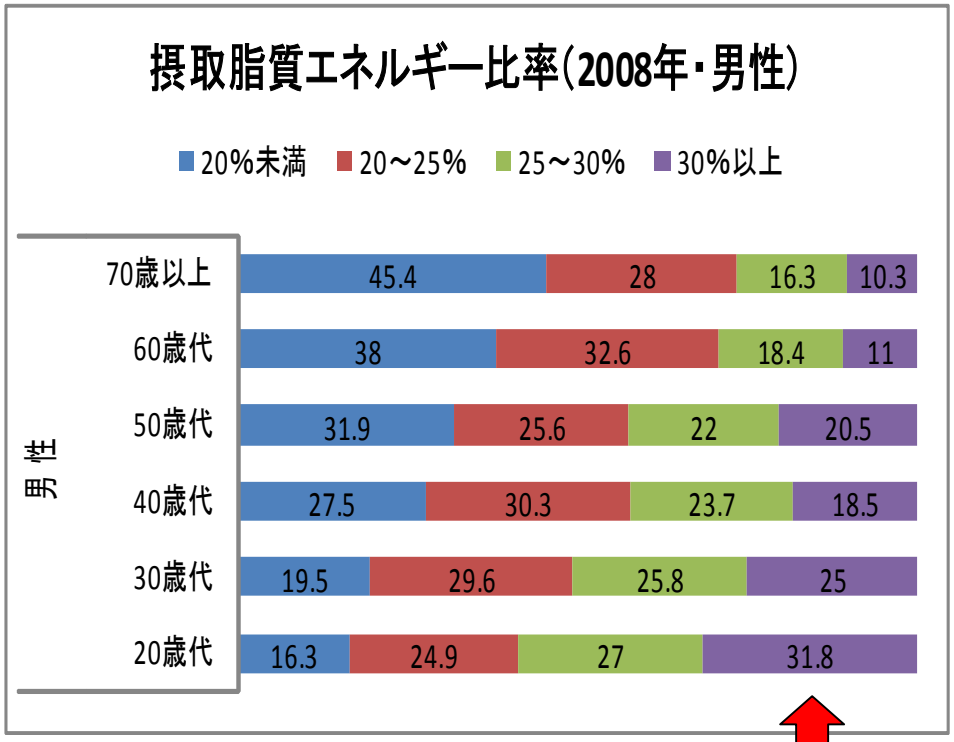
野菜のパワーって？

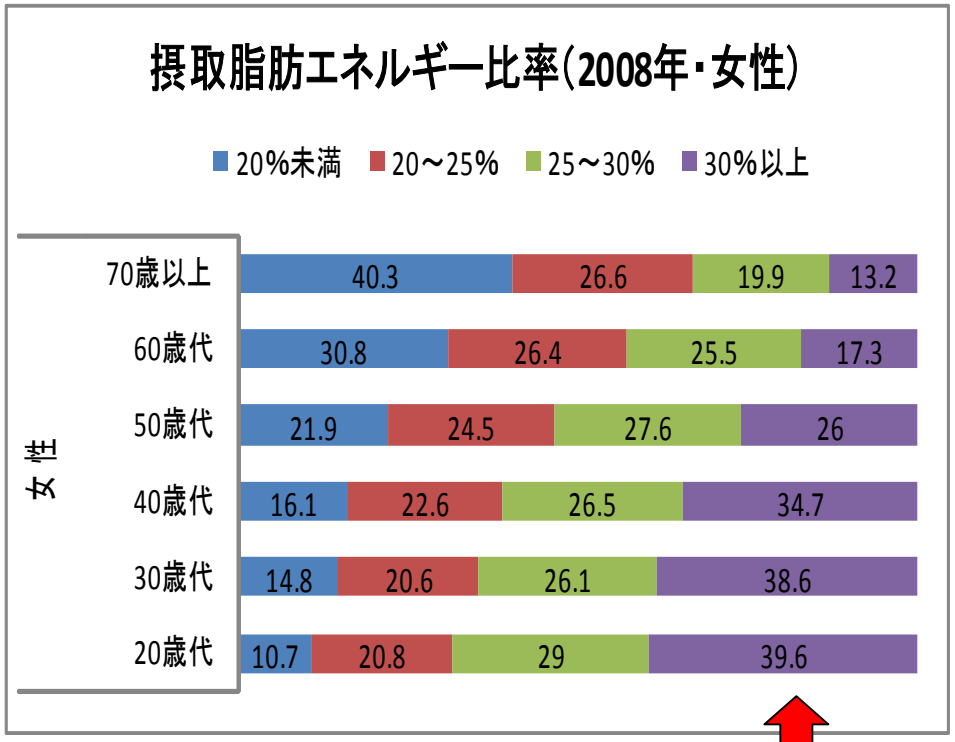
1. **栄養が豊富**
   ビタミン・ミネラル類を多く含み、体調を整える。
2. **食物繊維**が豊富
   コレステロールや血圧・血糖を下げる作用あり。
   便通を促す。
3. **低カロリー**
   他の食品に比べて低カロリーで満腹感を得やすく、
   肥満の防止に！
4. その他
   抗酸化作用があり、ガンの予防効果が期待できる

生活習慣病の予防・改善

大丈夫か？20代　その2

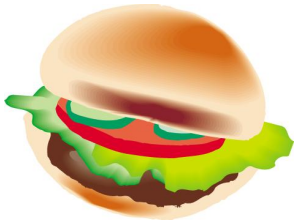
年代別摂取脂質エネルギー比率





※男女共に20代が脂質の摂取が多い！

手軽に食べられる食事は？



ハンバーガー
557 kcal
脂質30.2 g
塩分2.8g

＋

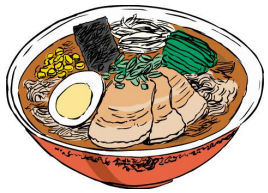
フライドポテト(M)
454 kcal
脂質4.2 g
塩分0.6g

＋

コーラ(M)
140 kcal

＝ 1,151 kcal

高カロリー、高脂質
高塩分、高糖質



チャーシュー麺
572 kcal
塩分5.5g

牛　丼
(並)669 kcal
塩分2.7g
(大盛)929 kcal
塩分3.6g

サラダや煮物など一品あわせ、
栄養バランスを整える。

一日の目安カロリー表（20代）

参考表　推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル [1]	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
0～5（月）	-	550	-	-	500	-
6～8（月）	-	650	-	-	600	-
9～11（月）	-	700	-	-	650	-
1～2（歳）	-	950	-	-	900	-
3～5（歳）	-	1,300	-	-	1,250	-
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69（歳）	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上（歳）[2]	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000
妊婦（付加量）[3]						
初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350

1食（昼食）のエネルギー量

（身体活動レベルⅡ）

男性：930Kcal前後

女性：680Kcal前後

※個人差があります。

間食を考慮すると・・・

600～800Kcal前後

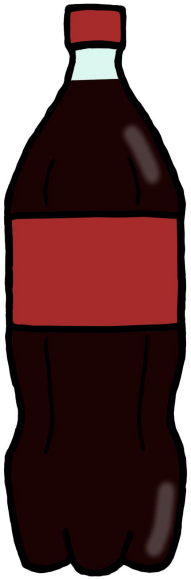
取り過ぎに注意！

自分の飲んでいる飲み物からとる糖分の目安

のどが渇いたら、砂糖をゴクゴク飲んでいる？～清涼飲料水のエネルギー量を砂糖で表示～

スティックシュガー　1本＝3g（12kcal）

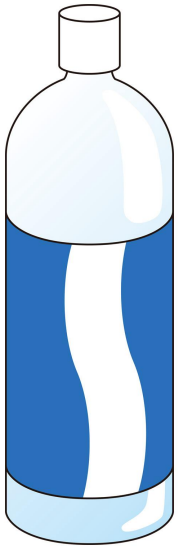
コーラ 500ml



スティックシュガー 約19本分

カロリー 225kcal

スポーツドリンク 500ml



スティックシュガー 約10本分

カロリー 125kcal

缶コーヒー 185ml

スティックシュガー 約5本分

カロリー 63kcal

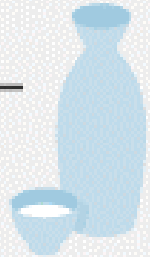
ノンカロリーでも100mlあたり5kcal未満のエネルギー量がある飲料もあります。

お酒の適量

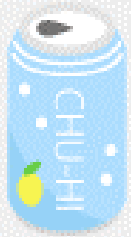
（飲むなら１日これくらいに）

お酒に弱い方や女性はこの量の2/3以下が適量

ウィスキー、ブランデー
（Alc：40％）
ダブル1杯/60ml

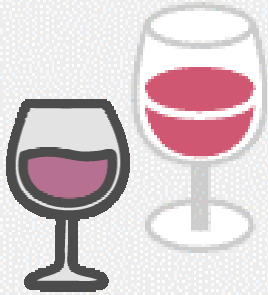


日本酒
（Alc：15％）
1合/180ml



缶チューハイ
（Alc：7％）
1缶/350ml

焼酎
（Alc：25％）
100ml



ワイン
（Alc：12％）
2杯/240ml

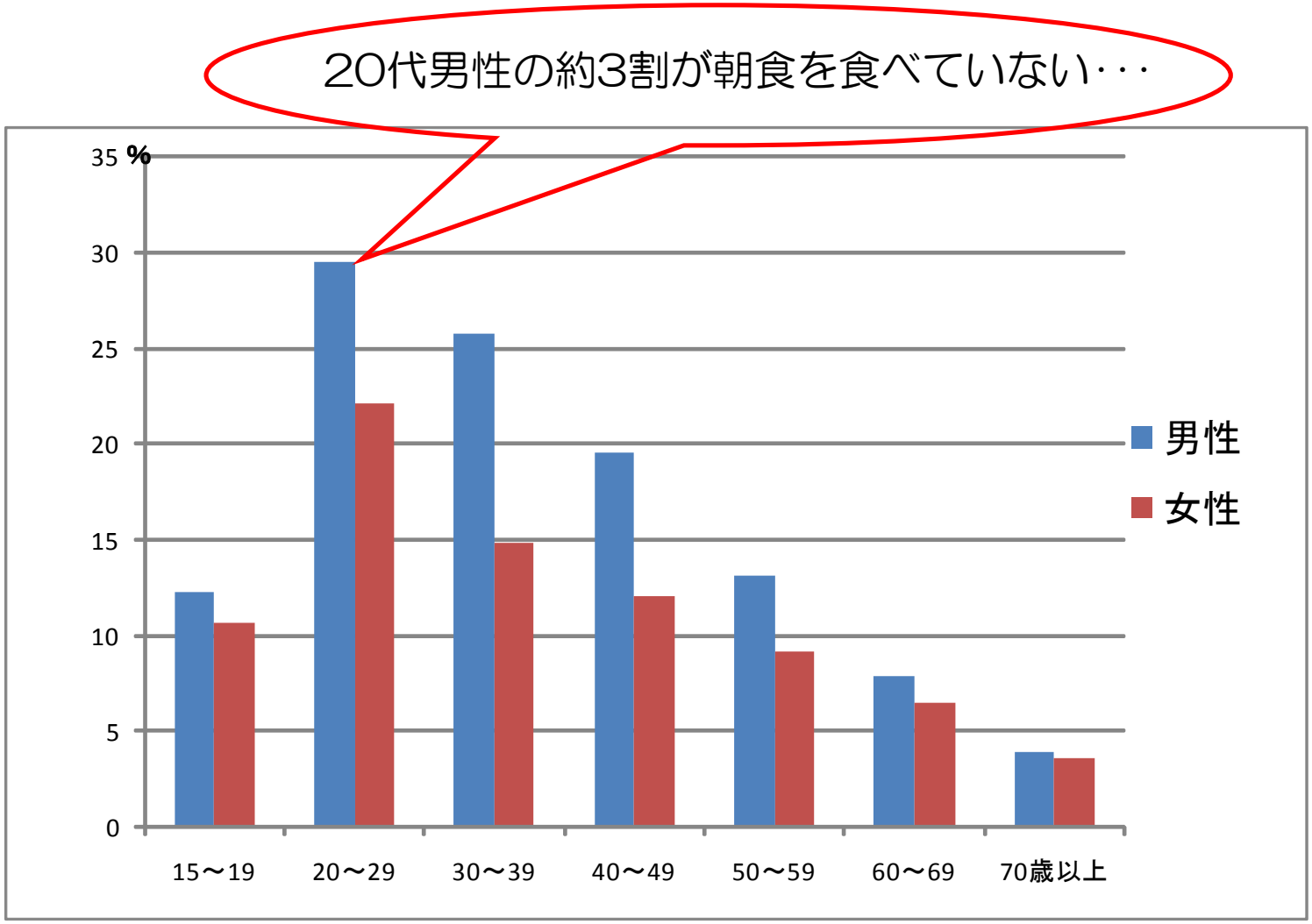
ビール
（Alc：5％）
中ビン1本/500ml

※おつまみは、枝豆がおすすめです。

（枝豆にはアルコールを分解してくれる成分が含まれています。）

大丈夫か？20代　その3

朝食欠食状況



資料：平成24年国民健康・栄養調査より

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんを食べると…

朝ごはんを食べる。

→ 脳にブドウ糖が送られ、脳が目覚める。

→ 睡眠中に下がった体温を上げ身体を目覚めさせる。

→ 集中力アップ！

仕事の能率アップ！

朝ごはんを食べないと…

体がエネルギーを効率的にためようと働く。

→ 基礎代謝が下がる。

→ 太りやすい体質になる

こんな朝ごはんがおすすめです。
（献立例）

旅館やホテルでの朝ごはんに出てきそうな食事が理想的。

和食の場合

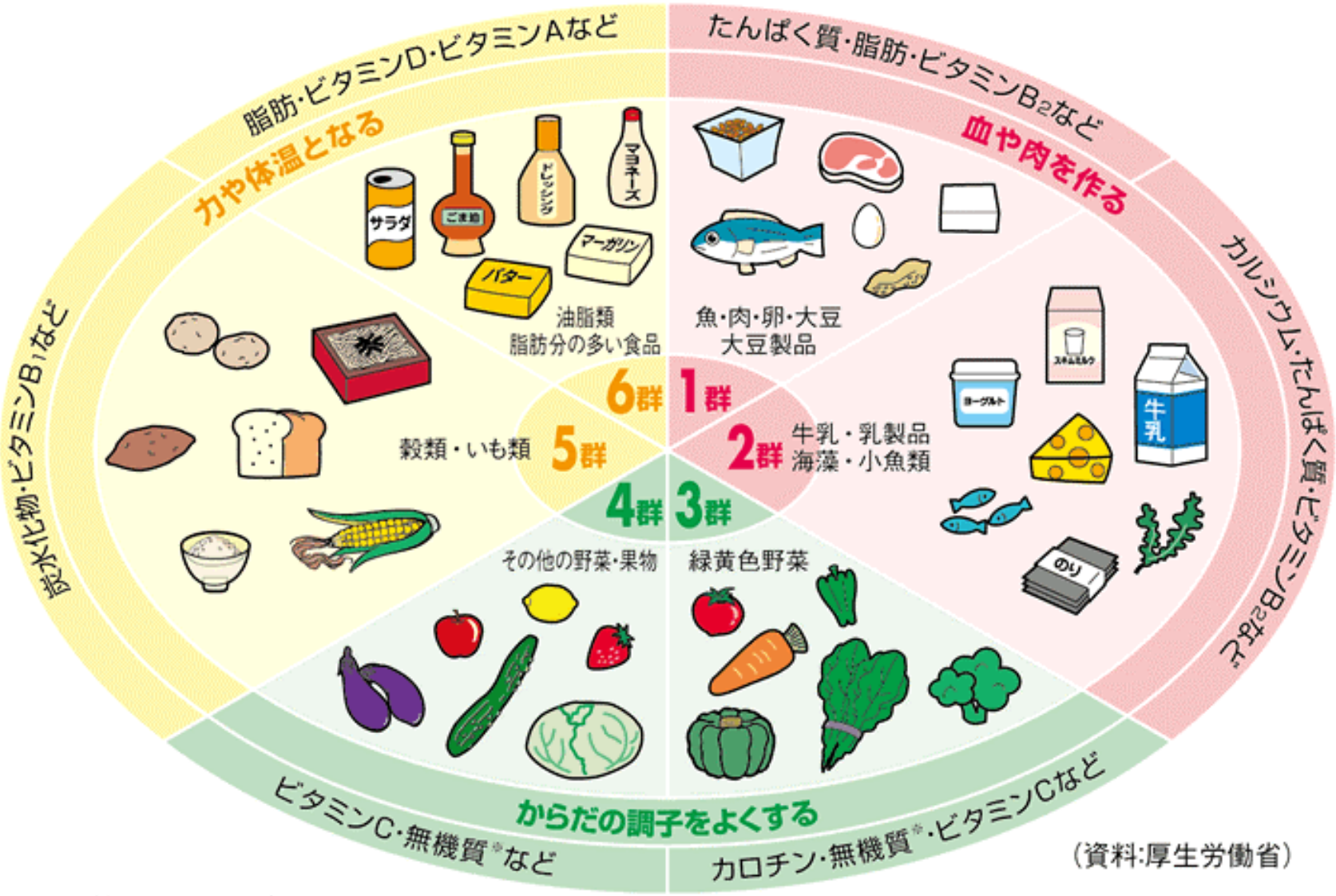
◆ごはんは腹持ちが良く、
昼までのエネルギー源となります。

洋食の場合

◆目覚めてすぐに活動したい方は
パンがおすすめ。

「バランスよく食べる」って
どうすればいいの？

6つの基礎食品



（資料:厚生労働省）

※無機質…ミネラル（カルシウム、鉄、カリウム、
マグネシウム、ナトリウムなど）

主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く！

お食事は定食をお勧めします！

副菜

主菜を補う野菜
海藻を使った料理

主食

ご飯・パン・麺などの穀類

主菜

卵・魚・肉・大豆製品
などを使った料理

コンビニで何を選ぶか迷った時には

メニューも多種多様、選択肢が豊富なだけに「気分買い」しがちなコンビニ。

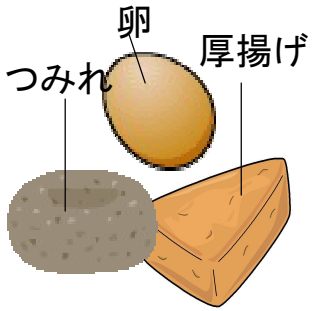
主食・主菜・副菜の3アイテムを揃える

◆おにぎり　＋　おでん

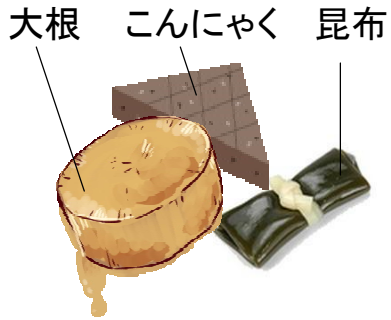
（おでんで主菜と副菜を一挙にカバー）

※おでんの弱点は、緑黄色野菜が不足すること。

主菜的なおでん

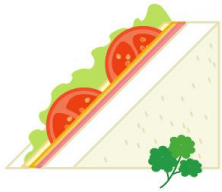


副菜的なおでん



◆サンドイッチ　＋　サラダ又は野菜スープ

※１日の野菜1/3が摂れるスープなど、不足しがちな野菜が補える製品もあります。



外食の賢い活用法　4カ条

1. 主食・主菜・副菜の3アイテムを揃える

2. オーダーは毎回少しずつ変える

3. 自宅ではなかなか食べにくいものを選ぶ
（野菜や果物などを重点的に補うと良い）

4.可能な限りよく噛んで食べる
（早食いが過食を招く→太る）

今日のまとめ

20年後も30年後も元気で健康な社会人であるために･･･

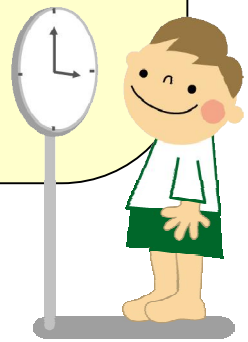
◆積極的に野菜を食べましょう

（摂取目標350g）

◆たまにはバランスの良い食事を意識して

◆毎日朝ごはんを食べましょう

◆体重コントロールも忘れずに！



ご清聴ありがとうございました。