

先に、たくさん

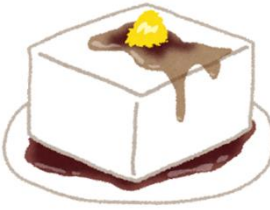
おやつは少なめ

野菜を食べよう！

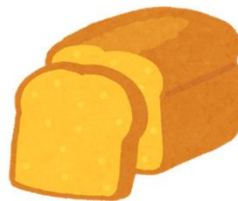
① 副菜
(野菜類)



② 主菜
(魚・肉・豆類等)



③ 主食
(ごはん・麺等)



ごはんなどの炭水化物(糖質)は最後に食べるようにしましょう。
食事をしっかり食べられる方は副菜(野菜)から食べるように、
副菜(野菜)から食べてしまうと満腹になってしまう方は、
主菜(おかず)から食べるようにしても構いません。
20分以上を目標にゆっくりと食事を楽しみましょう。

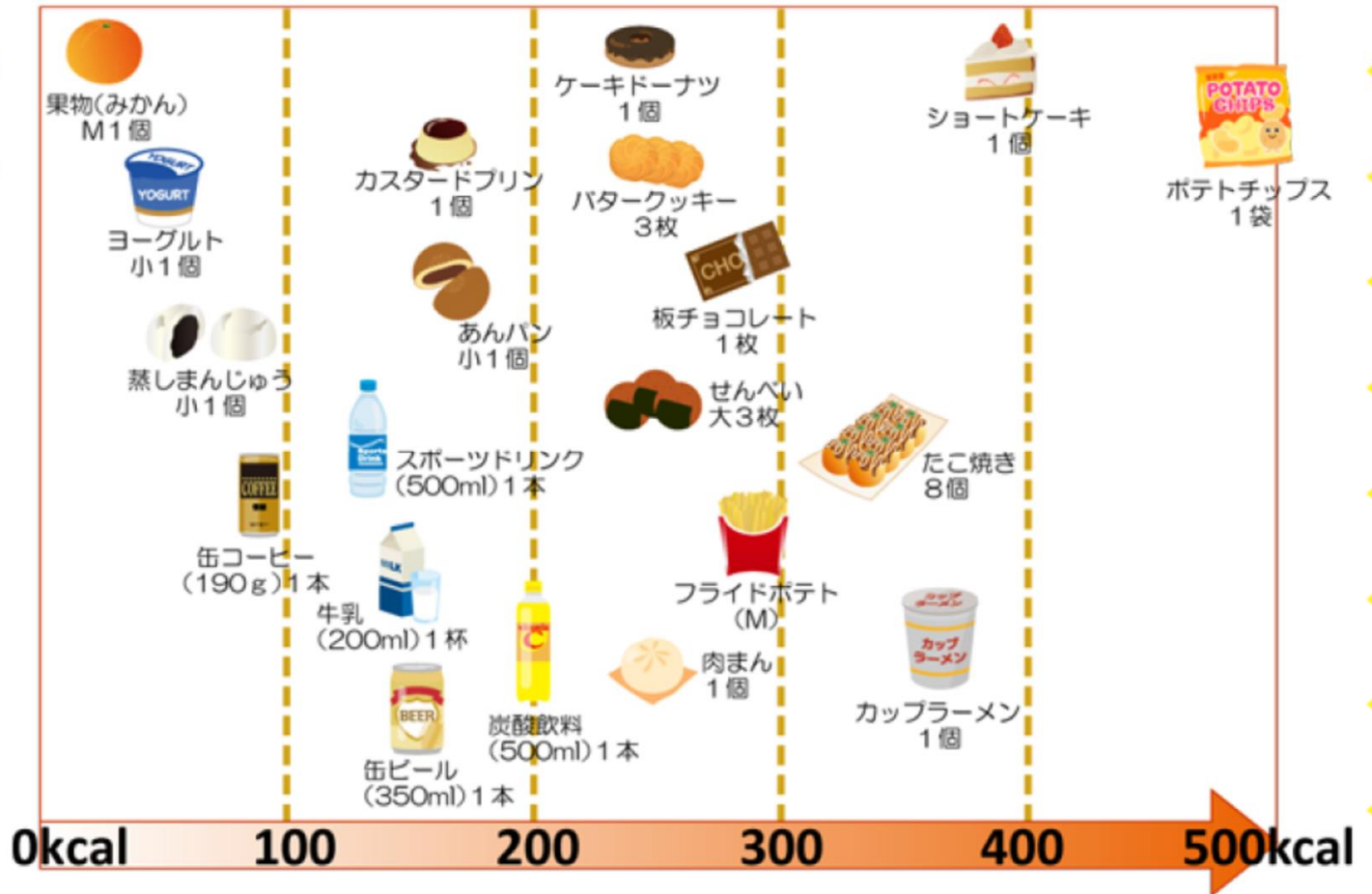
食べる順番を変えることで、満足感を得ながら必要な栄養も
摂取したうえで血糖値の上昇を穏やかにすることが期待できます。



プチポイント！

間食(おやつ)は1日1回(目安:200kcalまで)にしましょう。
副菜(野菜の小鉢)を1つ増やすようにしましょう。

間食のエネルギー目安と生活活動の関係



出典: e-ヘルスネット(厚生労働省)

食べた間食をエネルギーとして消費するために
体を動かす生活活動の時間はどのくらい必要？

生活活動10分あたりの消費エネルギー量

生活活動 体重	立位 皿洗い	ゆっくり歩く 料理・洗濯	子どもと 遊ぶ	植物への 水やり	子ども・動物と 遊ぶ (立位・軽度)	歩く 台所の 手伝い	少し早めに歩く 庭の草むしり 風呂掃除
50kg	16kcal	18kcal	19kcal	22kcal	25kcal	26kcal	31kcal
55kg	17kcal	19kcal	21kcal	24kcal	27kcal	29kcal	34kcal
60kg	19kcal	21kcal	23kcal	26kcal	29kcal	32kcal	37kcal
65kg	20kcal	23kcal	25kcal	28kcal	32kcal	34kcal	40kcal
70kg	22kcal	25kcal	27kcal	31kcal	34kcal	37kcal	43kcal

「間食は控えめに、活動は積極的に」を
心がけましょう