

おわりに

2016年のN Engl J Medという医学雑誌に、私たちの体重は、年末年始などの長期休暇に増加しがちなこと、さらに、年末年始に増加した体重の半分は、休暇が終わるとすぐに減少しますが、残りの半分は、夏以降までなかなか減少しないことが報告されています。つまり、年末年始に体重が増えすぎないように注意することが、健康管理のポイントになります。

「バランスの良い食事のポイント（図1）」を参考にして、日ごろの食生活を見直してみませんか。

**ポイント**

- 野菜は、1食に生野菜なら両手1杯、茹で野菜なら片手1杯を目安にして摂りましょう。



**副菜**

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく

**ポイント**

- 肉や卵より、魚や大豆製品を食べる頻度を増やしましょう。



**主菜**

肉、魚、卵、大豆製品などを1品



**ポイント**

- 調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。
- 香辛料や酸味、香味野菜などを上手に利用しましょう。



**主食**

ごはんは1膳(目安量 150~200g/回)

**ポイント**

- 汁物は1日1杯までにしましょう。
- 具を多くして、汁を減らしましょう。



**汁物または副菜**

**ポイント**

- 砂糖入りの菓子や甘味飲料などは控えましょう。
- 果物(目安量 200g/日)や乳製品(目安量 200g/日)を間食に組み入れても良いです。



図1 バランスのよい食事のポイント

【文献】

- 厚生労働省：令和2年（2020）人口動態統計月報年計（概数）の概況  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai20/index.html>（2021年9月21日閲覧）
- 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08517.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)（2021年9月21日閲覧）
- 栃木県：平成28年度栃木県民健康・栄養調査結果  
<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=86&preview=on>（2021年9月21日閲覧）

■ 著者略歴

共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業  
 病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

「糖尿病と診断された。食事で気を付けることは？」など、食事や栄養にまつわる疑問や悩みを、P35のハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp