

# 日頃の **つつい** が スタイルキープや病気のリスクに つながるかも!?

“まだ大丈夫”と思っているあなたへ



**つつい、食べる量が多くなってしま**

大盛り無料、ラーメン+ライス

大盛り!



**つつい、早食いになってしま**

カレー、丼物、めん類をかき込んで食べる



**つつい、お肉や揚げ物をチョイス**

脂もの大好き、ヘルシー食じゃ物足りない



**つつい、飲み過ぎてしま**

毎日の晩酌が楽しみ、仕事の付き合いで断れない



**つつい、朝食を抜いてしま**

朝はバタバタで食べる時間がない、食欲がない



**つつい、夕食を食べ過ぎてしま**

朝昼は軽めだから夕食は豪勢にしたい!  
夜食のスイーツでストレス発散



1つでもチェックが付いたあなた、  
今が食生活改善のチャンス!

# おいしい食事は 歯とお口の健康から

歯は、食べたいものをおいしく食べるために重要な役割を持っています。

生涯にわたって食べたいものを食べられるように、歯と口の健康維持のための習慣をはじめましょう。

## ✔ 歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病

多摩市では歯周病検診を受けた方の**60.9%**が**むし歯**または**歯周病による要精密検査**の判定となっています。

歯周病検診の要精密検査率 【出典】令和5年度多摩市健康推進課事業概要

多摩市民 (30・40・50歳)



## たのしく **まめに** **しっかりと**

歯から始める健康習慣(フロスの使用法)

## デンタルフロスの使い方

正しいフロッシングでプラークをしっかりと除去!

① 歯の表面に沿わせながら、フロスを前後に動かして挿入します。



② 歯肉のポケットにフロスを入れ、数回上下に動かし、汚れを掻き出しましょう。



歯間部清掃具の  
使い方

詳細はこちら ▶▶▶



# 行ってみよう!

## 健康栄養相談

健診結果の見方が  
わからない…

自分の身体のこと  
で相談したい…



食事は何かから気をつけたいの?

気になるお悩みを相談しに来ませんか?  
「保健師」、「管理栄養士」が対応いたします



予約制 &  
無料です

申込先・会場

多摩市健康福祉部健康推進課

(多摩市立健康センター)

多摩市関戸4-19-5  
☎042-376-9139

インターネット予約はこちら ▶▶▶



# その不調、もしかして 野菜不足かも

最近疲れが取れない、イライラしやすい、肌荒れ、便秘、風邪を引きやすいなど、ビタミンやミネラル、食物繊維不足は体に様々な不調をきたします。

## ✓ 一日の目安量

野菜350g

▶ 小鉢70gを  
一日5皿



## チャレンジ！ポイント いつもの食事に野菜をプラス1皿

洗わず食べられる  
カット野菜でも



ミニトマトでも



冷凍野菜でも

## プロテインやサプリメントではダメ？

成分が濃縮されているため、必要以上に摂りすぎると、かえって生活習慣病のリスクになることも。あくまでも補助的に、必要な栄養はできるだけ食事からとりましょう。

## 外食でも野菜を！

市内には1日の1/3量(約120g)の野菜がとれるメニューを提供するお店があります。

詳しくはこちらから▶▶

## からだ気くばり メニュー店



南多摩保健所ホームページ

# カロリーは低ければ 良いってものじゃない

- **美容の大敵!**  
髪や肌、爪に栄養が行きわたらない
- **筋肉が減って太りやすい体質に!**  
リバウンドを繰り返す
- **「ガス欠」状態に**  
気力や体力が続かず、ぼーっとする、だるくなる

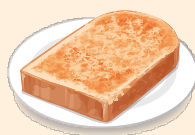
糖質制限は、主食を抜くことではありません  
**制限が必要なのは甘い飲み物や菓子類です**

## ✓ 一日の目安量

男性7~8つ分、女性5~7つ分



白飯150g  
約220kcal



6枚切1枚  
約150kcal



1玉200g  
約300kcal

ご飯150g  
1.5つ分



食パン1枚  
1つ分



麺類1食分  
2つ分



- \* 1食当たり、男性2~3つ、女性1~2つを目安に
- \* 主食は腹持ちが良く、間食をおさえられます
- \* 雑穀米や玄米、全粒粉パンなどは血糖上昇がゆるやかになります

## 摂取カロリーの目安

1日1食や2食では、一度に食べる量が増え、体に負担がかかります。1食600~700kcalを目安に1日3回、毎食「主食」「たんぱく質」「野菜」をそろえましょう。外食や惣菜は成分表示を見る習慣を付けましょう。

# たんぱく質が必要なのは マッチョだけじゃない

## たんぱく質が足りないと…

- 筋力が落ち、見た目は細くても脂肪の割合が多い「隠れ肥満」になりやすい
- 傷ついた細胞が修復できず、疲労やだるさにつながる
- 骨がもろくなったり、肌や髪、爪のトラブルが起きやすい

## ✓ 一日の目安量

▶ 男性65g  
女性50g

これ全部でたんぱく質  
約65g

豚もも肉(100g)  
18.0g



木綿豆腐(100g)  
6.7g



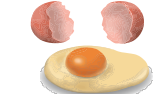
鮭(一切100g)  
18.9g



納豆(50g)  
7.3g



卵(1個65g)  
7.3g



牛乳(200ml)  
6.3g



## チャレンジ！ポイント 毎食、たんぱく質をプラス

「パンだけ」「麺だけ」ではなく、たんぱく質を付けましょう。まずは、そのまま食べられるものからチャレンジ！コンビニでも買える、缶詰、ゆで卵、サラダチキンが便利です。



## プロテインで腎臓が疲れている？ たんぱく質の摂りすぎ注意

プロテインなどでたんぱく質を摂りすぎると、処理する老廃物が増えて腎臓にダメージが。たんぱく質を摂るだけでは筋肉は作られません。適度な運動が必要です。