



# 働く世代の仕事めし



R5. 8月作成 松本市保健所健康づくり課

毎日のお仕事お疲れ様です🍀忙しい日々 食事を適当に済ませていませんか？  
仕事のパフォーマンス向上や、将来の健康のために、食事を見直してみましょう♪

## ポイント1

## 食事はバランス良く～1日2食は3皿食べよう～

食事の基本はバランスを整えること。1日3食のうち少なくとも2食は3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえましょう。

**副菜**

- ❖肉・魚・卵・大豆を主に使ったおかず
- ❖たんぱく質・脂質の補給源
- ❖筋肉や血液を作る材料

**主菜**

- ❖野菜・海藻・きのこ・芋を主に使ったおかず
- ❖ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源
- ❖からだの調子を整える働き
- ❖みそ汁は、具たくさんにすると、「副菜」に！

**主食**

- ❖ごはん・パン・麺類
- ❖炭水化物の補給源
- ❖からだを動かす働き・エネルギー源

## ポイント2

## 朝ごはんですターダッシュ！

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」という成分。朝ごはんを食べるとブドウ糖が脳に送られて、午前中から集中力や記憶力がしっかり働きます。

そうは言っても…

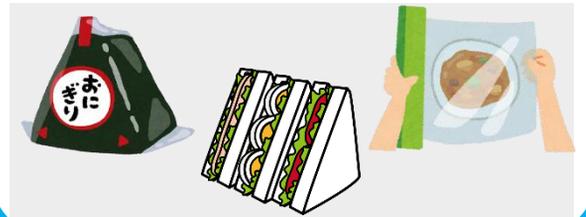
### 時間がないアタタ

バナナやヨーグルト、ゼリー飲料などすぐに食べられるものを買ってストックしておきましょう。



### 用意がめんどくさいアタタ

前日の夜に朝食を準備しておきましょう。コンビニでおにぎりやサンドイッチを買っておいたり、夕食の残りでもOK！



松本市ホームページ「パパッと簡単！アルプちゃんと朝ごはん」ではお手軽に作れる朝ごはんレシピを公開中！  
松本市栄養士の普段の朝ごはんも公開しています。



### ポイント3

### お昼ごはんが未来を決める

外食やコンビニで丼物やめん類ばかり選んでいませんか？そういった食事は塩分の摂りすぎ、野菜不足になりやすいです。今の食事が、将来の健康につながります。

#### お店でランチ派

丼物やめん類には野菜の小鉢をプラス！  
また、定食を選ぶと色々なおかずが食べられて、減塩にもなります。



#### 総菜・コンビニ弁当派

不足しやすい野菜をプラスしましょう。  
具たくさんの汁物もおすすめです。商品を選ぶときは栄養成分表示もチェック！



#### 豆知識

#### 1日の摂取目標量

- ★野菜：350g（おおよそ小鉢5つつ分）
- ★塩分：男性7.5g未満、女性6.5g未満

### ポイント4

### 遅めの夜ごはんは「分食」「軽め」がカギ

夜ごはんが遅くなる場合は、分食（食事を分けて食べること）をしましょう。

#### 【分食の例】



#### 1回目 夕方 in職場

⇒おにぎり、パン、バナナ、めん類など（主食中心）



18:00

血糖値の上昇をゆるやかにするためには、もち麦入りのおにぎりや、全粒粉を使ったパンなど、食物繊維を豊富に含むものを選ぶようにするとGood！



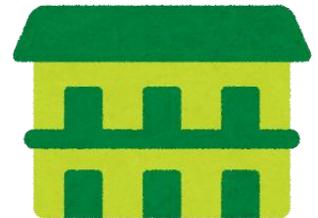
#### 2回目 夜 in自宅

⇒蒸し鶏、煮魚、冷奴、卵とじなど（主菜）  
蒸し野菜、サラダ、和え物など（副菜）



21:00

帰宅したら早めに食べましょう。食べ過ぎると胃腸に負担がかかったり、睡眠の質が悪くなるため、軽めにするのが大切。



### ポイント5

### お酒はおつまみと一緒に、ほろよい程度

お酒の適量は純アルコールで男性は約20g、女性は10gです。



アルコール20gの目安（女性はこの半量）

ビール	ロング缶1本（500ml）	ワイン	2杯弱（200ml）
缶チューハイ	1缶（350ml）	焼酎（25%）	0.6合（110ml）
日本酒	1合（180ml）	ウイスキー	ダブル1杯（60ml）