

# METABO

---

# 卒業教室



CHAPTER 1

METABO卒業教室を知る

001 はじめに | 毎日**やること**チェックリスト

002 **目標**を設定する | 体重記録

004 行動記録の書き方 | 運動記録/食事記録

006 運動記録

CHAPTER 2

METABOを卒業するための食事

008 バランスの良い食事

012 **四群点数法** | 「何を」「どれくらい」

014 四群点数法 | 食事の**目測能力**を磨く

018 **4群**に詳しくなる | 4群の食材と料理/**調理法**

022 3群に詳しくなる | **野菜**を食べる

025 2群に詳しくなる

028 **減塩**とは食塩を減らすこと? | 上手に減塩する

030 1群に詳しくなる

031 まとめ

CHAPTER 3

METABO卒業に向けた行動記録

032 **行動記録**

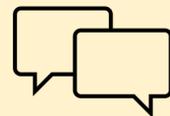
博士のひとり言

METABO卒業のための豆知識

010 **朝食**のはなし | 食事バランスガイド

024 食品表示

026 **コンビニ**のはなし



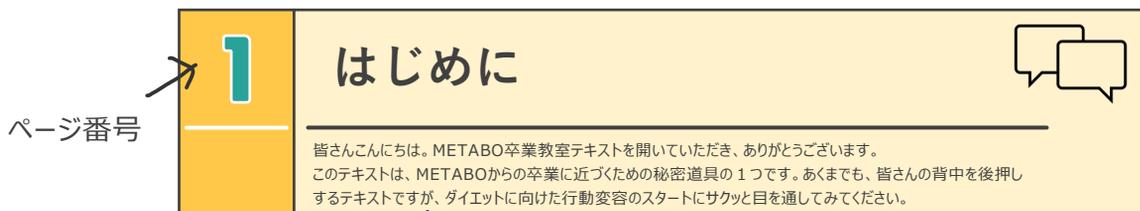
皆さんこんにちは。METABO卒業教室テキストを開いていただき、ありがとうございます。

このテキストは、METABOからの卒業に近づくための秘密道具の1つです。あくまでも、皆さんの背中を後押しするテキストですが、ダイエットに向けた行動変容のスタートにサクッと目を通してみてください。

## ▶ METABO卒業教室とは

メタボリックシンドロームからの卒業を目指し、運動と食事を中心とした生活習慣の改善を試みる教室です。

## ▶ METABO卒業テキストの見方



ページの内容を読み進める前に目を通すと、各ページの目的や内容の理解を深めることができます。

## ▶ 期間中に取組むこと

毎日

ダイエット成功のカギ!?

### やること チェックリスト

- 体重測定と記録
- 週2-3回のJ-HIAT (運動)
- 運動記録表の記入
- 食事記録表の記入
- 食事記録表の写真撮影
- 食べたものの写真撮影

memo

みなさんこんにちは。

食事はあまり難しく考えず、楽しく、できることから始めましょう。はい。







# 4

## 運動記録の書き方

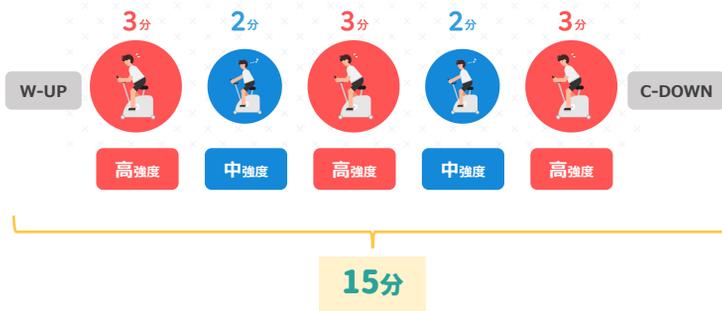


METABO卒業教室テキストは、ダイエットに向けた“食事”や“運動”に役立つ情報が記載されているだけでなく、行動変容をサポートするための記録ページが用意されています。  
METABO卒業に向けて、テキスト兼ワークブックとして、“学ぶ”だけでなく“使い”こなしてください！

### ▶ 実施する運動

METABO卒業教室中は、1回15分のJ-HIATプログラムを、週に2～3回実施します。

**J** NIOSH 労働安全衛生総合研究所  
**H** igh intensity 高強度  
**I** nterval インターバル  
**A** erobic exercise 有酸素性運動  
**T** raining トレーニング



- 運動の強度をコントロールするプログラムです
- 高強度と中強度を交互に
- 運動強度は心拍数で確認します
- 前後に、ウォーミングアップとクールダウンを1分ずつ
- 運動種目はなんでも良いです

J-HIAT動画・ランニング・自転車エルゴメーターなど

### ▶ 運動記録の方法

運動を実践した日は、その内容を記録します。J-HIATを実践した場合は、実践した種目に○をつけます。記載のない種目（ウォーキングや水泳など）を実践した場合は、その他に○をしてください。ストレッチや筋トレなどのJ-HIAT以外の運動を実践した場合は、（ ）内に記入してください。

#### ● 1日目～30日目：p.32以降の食事記録ページの上部にある記入欄に記録

体重	7時10分	体調 😊😊😊😞😞	運動	J-HIAT(エクササイズ動画／ランニング／自転車エルゴメーター／その他)
	78.6 kg			memo 少し寝不足

#### ● 31日目以降：p.6、7の運動記録表に記録

	日付	運動内容	
		J-HIAT	J-HIAT以外
31日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
32日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
33日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
34日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
35日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	ストレッチ
36日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	ウォーキング



p.32以降に1ヶ月分の行動記録表があります。自分で設定した目標を達成するために、1日の行動を記録しましょう。テキストの内容を理解することで、上手に記録することができます。

## ▶ 行動の記録

体重コントロールには、体重が変動する要因を理解することが重要です。日々の行動を記録することで、体調や食事と体重の関係を客観的に見ることができます。特に食事内容と体重を合わせて振り返ると効果的！  
例) 体重の減りにくい数日間にはどんな食事だったのか？ 外食や行事が続いたときの体重変化は？ など

## ▶ 食事記録の方法

下の記録見本を参考に、食事の記録をしてみましょう。「kcalまたは点数」の記録は、少し難しいかもしれませんが、テキスト内のヒントや食品のパッケージなどを参考に、できる限り記録してみましょう！

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食	6:45-7:00	トースト(バター)	○	179kcal
		ベーコンエッグ(たまご1個)		147kcal
		ヨーグルト		50kcal
		グレープフルーツ(半分)		40kcal
昼食	12:10-12:30	牛丼(並盛)	○	692kcal
		サラダ		93kcal
		みそ汁(ワカメ)		34kcal
夕食	20:00-20:30	ごはん(150g)	○	252kcal
		肉野菜炒め		399kcal
		ポテトサラダ	○	195kcal
		みそ汁(なめこ)		26kcal
間食	15:30	缶コーヒー(微糖)	○	37kcal
今日の合計				2144 Kcal/点

### 今日の自己採点

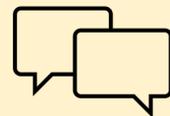
**75 点** /100

自分自身で1日を振り返り、自己採点してみましょう。  
1日を振り返っての感想や明日への意気込み、運動や食事で困っていることなどを記録しておきましょう。

### 博士 からのコメント

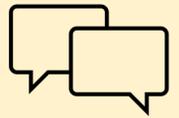
最初から完璧に記録することは難しいです。  
無理は禁物。徐々に、少しずつ。  
コメントは、食事記録を確認した  
スタッフが記載します。必ずしも、  
博士が担当するわけではありません。





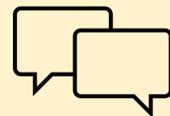
31日目からは、実践した運動をこのページに記録しましょう！運動内容や記録の仕方については、p.4で解説しています。基本的には週2～3回、J-HIATプログラムを実践するようにしましょう！

	日付	運動内容	
		J-HIAT	J-HIAT以外
31日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
32日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
33日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
34日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
35日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
36日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
37日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
38日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
39日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
40日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
41日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
42日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
43日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
44日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
45日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
46日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
47日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
48日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
49日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
50日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
51日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
52日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
53日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
54日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
55日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
56日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
57日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
58日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
59日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
60日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	



METABO卒業教室もすでに2カ月が経過していますが、いかがでしょうか？  
運動も食事も、自分のものになってきているでしょうか？残すところあと1カ月。  
スタート時に立てた目標達成に向けて油断せず行きましょう！

	日付	運動内容	
		J-HIAT	J-HIAT以外
61日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
62日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
63日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
64日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
65日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
66日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
67日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
68日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
69日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
70日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
71日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
72日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
73日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
74日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
75日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
76日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
77日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
78日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
79日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
80日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
81日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
82日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
83日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
84日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
85日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
86日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
87日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
88日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
89日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	
90日目	/ ( )	エクササイズ動画 / ランニング / 自転車エルゴメーター / その他	



「バランスの良い食事を心がけましょう」というフレーズ、よく耳にしますよね。でも、「バランスの良い食事ってどんな食事？」そもそも、「なぜ、食事のバランスを整えなければいけないの？」そんな疑問は誰にでもあはず。まずは、意外と知らない基本的なこと、確認しておきましょう。

## ▶ なぜバランスの整った食事が良い？

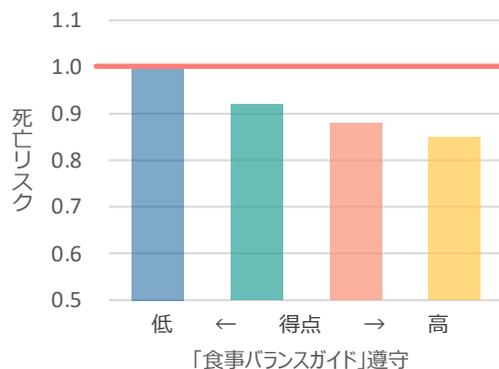
「食生活指針」ご存知ですか？一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されました。その中の10項目のうち、6項目は食事バランスに関する項目です。

### 「食生活指針」

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定  
平成 28 年6月一部改正

- ✓ 食事を楽しみましょう
- ✓ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ✓ 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を
- ✓ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ✓ ごはんなどの穀類をしっかりと
- ✓ 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ✓ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ✓ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ✓ 食料資産を大切に、ムダや廃棄の少ない食生活を
- ✓ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

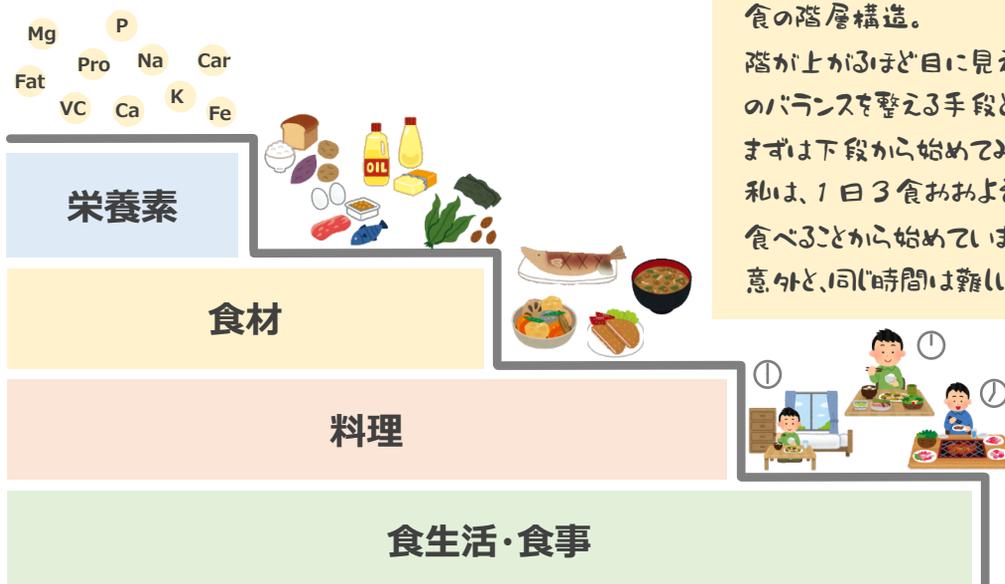
### 「食事バランスガイド」遵守得点と死亡リスク



Kurotani K, et al. BMJ, 2016

## ▶ 食事のバランスを整える方法

“バランスの良い食事”は色々な角度から考えることができます。「1日3食決まった時間に食べる」「主食・主菜・副菜を揃える」「PFCバランスの整った食事をする」「栄養計算をして、栄養価を整える」等、まずは食事バランスの整え方のバリエーションを理解し、自分に合った食事バランスの整え方を見つけてみましょう。



### 食の階層構造。

階が上がると目に見えづらくなるので、食事のバランスを整える手段としては難しくなります。まずは下段から始めてみることをオススメします。私は、1日3食おおよそ同じ時間に食べることから始めています。意外と、同じ時間は難しいです…





食事のバランスを整えるための基本中の基本を再確認してみましょう。分かったつもりでいた?!なんてことがあるかもしれません。せっかくなら、正しい知識で、バランスよい食事を楽しみましょう!

## ▶ 食事のバランスを整える方法

### 主食・主菜・副菜を揃える!

1食に主食・主菜・副菜を揃えます。

料理が苦手な人でも、簡単にバランスを整えることができる便利な方法です。



では、問題。

“ちくわの磯部揚げ” は**主食**・**主菜**・**副菜**のどれでしょう?

## 食品群を組み合わせる!

食品中に含まれる栄養素の似ているものを集めていくつかのグループとし、上手に組み合わせることで、簡単に食事の栄養バランスを整えることができます。

### ● 3色食品群

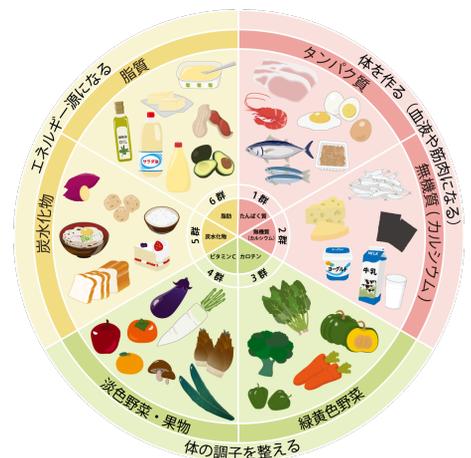
食品を“赤・黄・緑”の3つの食品群に分け、わかりやすいのが特徴です。小学校で広く使用されています。

### ● 4つの食品群

高校の家庭科の教科書に採用され、栄養教育に用いられています。

### ● 6つの食品群

栄養成分の似ている食品を6つに分類し、それらを組み合わせることで、栄養バランスが整うように工夫されています。



3色食品群と6つの食品群の食品分類

朝の10分って、貴重ですよ。  
寝るか食べるか。まっと食べたくなります。



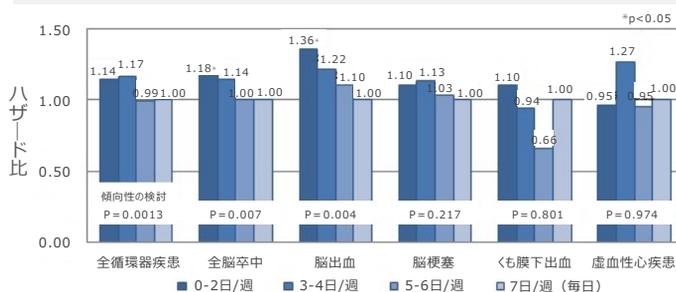
## 朝食を食べたほうがいい理由、教えます。

朝食を食べない人はこんな悪循環を繰り返しがちです。「夕食の時刻が不規則→栄養摂取状態がよくない→朝は食欲がない→朝食を食べない→日中すごくお腹が空く→昼食の量が多くなる→夕食の時刻が不規則」

## 1週間あたりの朝食摂取回数が少ないと…脳出血のリスクが高くなるようです。

脳出血のリスク因子に高血圧があり、特に、早朝の血圧上昇が重要なリスク因子であると考えられています。朝食を欠食すると空腹によるストレスなどから血圧が上昇すること、逆に朝食を食べると血圧上昇を抑えられることが報告されています。右図は、朝食の欠食が脳卒中リスクを高めることを示したものです。

朝食の摂取回数と脳卒中リスク

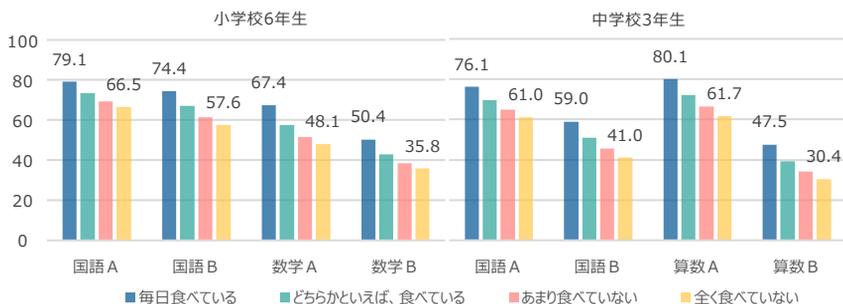


Kubota Y, et al. Stroke 2016

## 学力にも影響があるようです。

朝食摂取と学力調査の平均正答率

平成30年食育白書



朝食を食べている児童や生徒は、欠食者に比べて試験の成績が良いだけでなく、体力テストの成績が良い、肥満が少ないという報告もあります。成人後の食習慣は、子供時代の食生活の影響を受けるので、子供の頃から正しい食習慣をつけることは非常に重要です。

## 若い世代の方が、朝食は欠食しがちなようです。

若い世代、特に20-30歳代の1人世帯では、朝食の欠食率が高く、高校卒業直後の18-19歳で朝食の欠食率が急増する傾向にあります。朝食を食べない理由は、「ギリギリまで寝ていたいから」「食欲がないから」「食事を準備するのが面倒だから」などがあげられています。

朝食の欠食率

平成29年国民健康・栄養調査

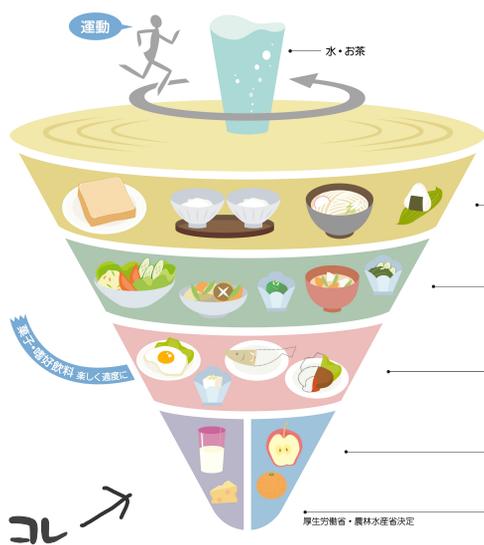


山手線がこのコマでラッピングされていたことがあったっけ。いつ頃だったかな...



## 食事バランスを整える“コマ”が存在します。

食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作られたのが、“食事バランスガイド”です。「何を」「どれだけ」食べたらいいか、という「食事」の基本を身につけるバイブルとして、望ましい食事のとり方やおよその量が分かりやすくイラストで示されています。最も目に付く上部から、主食、副菜、主菜の順に並べられ、上部ほど十分な摂取が望まれます。牛乳・乳製品と果物については、同程度との考えから並列になっています。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 つ(SV) <b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん(盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
5-6 つ(SV) <b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ = 野菜炒め、きゅうりとごぼうの炒め物、肉たぐり、ほうろく、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころし
3-5 つ(SV) <b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ = 焼き鳥、鶏の天ぷら、まぐろの刺身 3つ = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 つ(SV) <b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ = 牛乳1本分
2 つ(SV) <b>果物</b> みかんだったら2個程度	1つ = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## “コマ”は全てのバランスが良くないと回らない

自分の年齢・性別・体格・活動量に応じて各料理区分をバランス良く食べることができれば、バランスの良い“コマ”ができます。コマの主菜エリアからピョロっと伸びているリボンのようなものは、お菓子と嗜好飲料を示しています。食べ過ぎると、リボンが長くなり、コマのバランスを崩します。また、“コマ”をぐるぐる回し続けるためには、適度な運動が必要です。



バランスの良い例



バランスの悪い例  
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)



いくつかの食事バランスを整える手段の中から、食事の“適量”が分かりやすい、四群点数法について今回は掘り下げていきます。減量や食事量をコントロールしたい方にピッタリです。まずは、四群点数法の基本に触れてみましょう！

## ▶ 四群点数法とは

食品を“含まれる栄養素が似たもの同士”の4つのグループに分類し、「なにを」「どれくらい」食べたらよいかを考えることができる、食事バランスの整え方です。

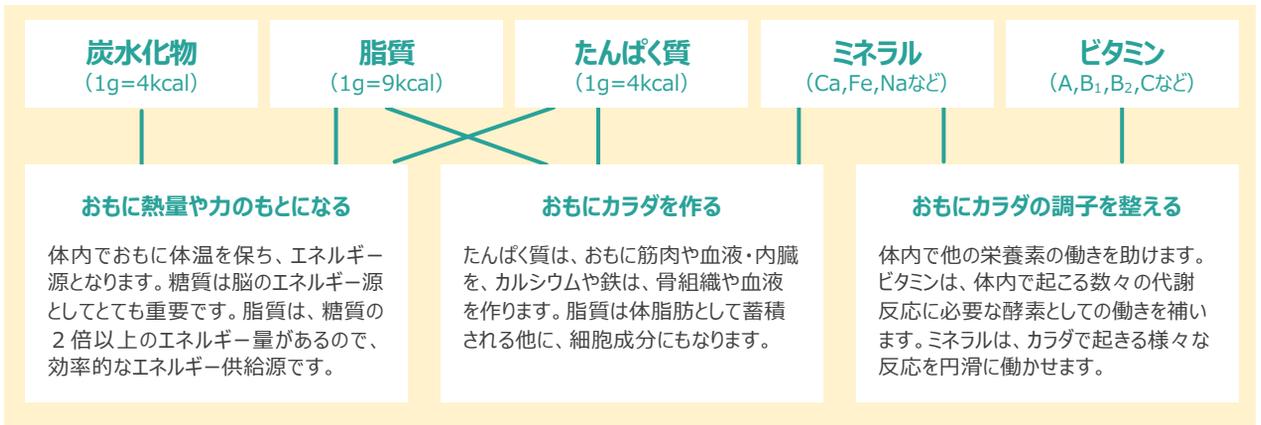
### 「なにを」食べたらいいの？

第1群から第4群まで、偏りなく食品を選ぶことで、カラダに必要な栄養素が揃います。

<p><b>1群</b> 乳・乳製品、卵</p> <p>生命の根源ともいえる栄養を完全に補う食品</p>	<p><b>2群</b> 魚介、肉、豆・豆製品</p> <p>カラダを作り、活力となる食品</p>	<p><b>3群</b> 野菜（きのこ・海藻含む） 芋、果物</p> <p>カラダの働きを円滑にする栄養素を多く含む食品</p>	<p><b>4群</b> 穀類、油脂、砂糖 その他</p> <p>炭水化物や脂質などを含みエネルギー源となる食品</p>
--	---	--	--

## ▶ 5つの栄養素と主な働き

人間が生きていくために必要な5つの栄養素は、炭水化物（糖質）、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンです。カラダへの役割として、大きく2つ「①カラダを動かしたり、体温を維持するために必要となるエネルギーを供給する役割」と、「②カラダの構成材料となったり体内機能を調整する役割」に分けることができます。





バランスよく食べるための“何を”を理解できたら、次は“どれくらい”にチャレンジです！

食事の“適量”が分かりやすいのは、四群点数法の最大のメリット。

ダイエット成功のカギとなる、食事量のコントロール方法を身につけて、目標達成に向けて踏み出しましょう！

「どれくらい」食べたらいいの？

第1群から第4群の配分量を目安にすることで、バランスよく食べることができます。

**1点 = 80kcal**

1日に必要なエネルギー量が1,600kcalの場合、点数に置き換えると20点になります。第1群から第4群までをバランス良く20点になるように食べると、合計1,600kcalのエネルギーを摂取することができます。

<p><b>1群</b> 乳・乳製品、卵</p> <p><b>3点</b></p>	<p><b>2群</b> 魚介、肉、豆・豆製品</p> <p><b>3点</b></p>	<p><b>3群</b> 野菜（きのこ・海藻含む） 芋、果物</p> <p><b>3点</b></p>	<p><b>4群</b> 穀類、油脂、砂糖 その他</p> <p><b>点</b></p>
---	--	---	---

第1群から第3群までを、それぞれ3点は必ず食べるようにします。第4群は、**1日の合計点数から9点を差し引いた点数**になります。身体活動レベルの高い人や成人男性など、エネルギー必要量が高い人は、第4群を中心に各食品群の点数をさらに増やして調整します。ダイエットでは、エネルギー源である食品が分類されている第4群をコントロールすることが重要です。

▶ 今回は・・・

**4群**

穀類、油脂、砂糖  
その他

**点**

**第4群のコントロールに全力を注ぎましょう！**

第4群はエネルギー源である食品が分類されているので、

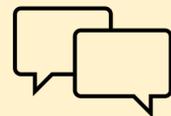
ダイエットを始める方は、まずはここからスタート！

第4群のコントロールに慣れてきたり、4群のコントロールだけでは物足りなくなってきたら、第1群から第3群のコントロールに着手しましょう！

スタートは肝心。

やっぱり、4群がikeyiになるんですね。





毎食、点数やカロリー計算をするのは面倒ですよね？

料理の実物を目で見るだけで、おおよその点数やエネルギー量が分かるようになれば、体重のコントロールもそんなに難しくなるはず！まずは、エネルギー量に大きく影響する、第4群の感覚を磨きましょう！

## ▶ この1日、おおよそ何点分？

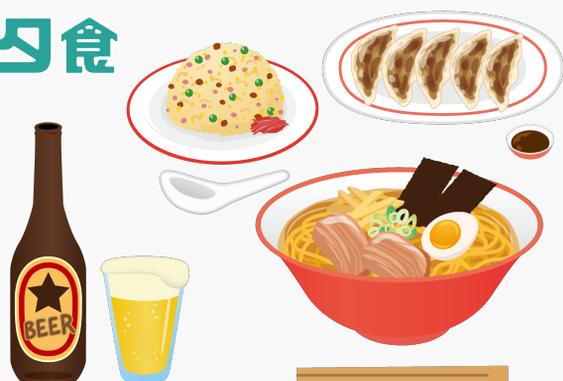
### 朝食



### 昼食



### 夕食



### 間食



### 1群

乳・乳製品、卵

点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

memo



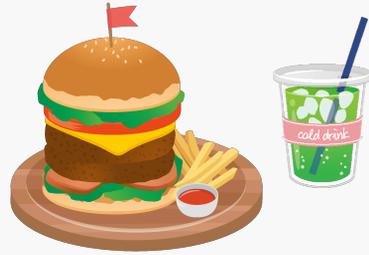
前のページの料理と比べて、いかがでしょうか？ 4群コントロールのヒントは分かってきましたか？

## ▶ この1日、おおよそ何点分？

### 朝食



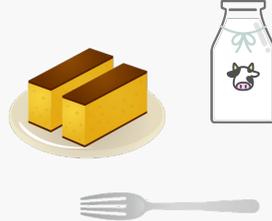
### 昼食



### 夕食



### 間食



### 1群

乳・乳製品、卵

点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

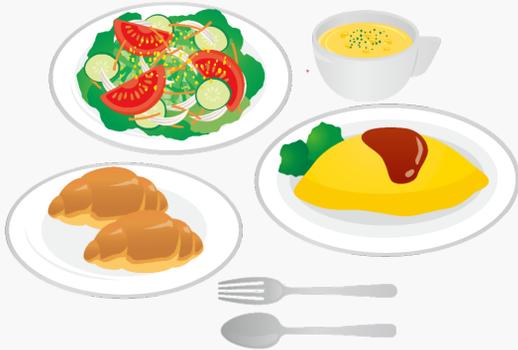
memo



和食・洋食・中華の特徴が分かってくると、4群を意識した食事のコントロールがしやすくなるかもしれません。

## ▶ この1日、おおよそ何点分？

### 朝食



### 昼食



### 夕食



### 間食



### 1群

乳・乳製品、卵

点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

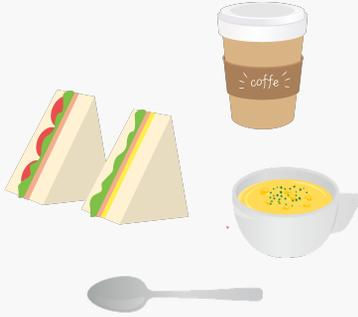
memo



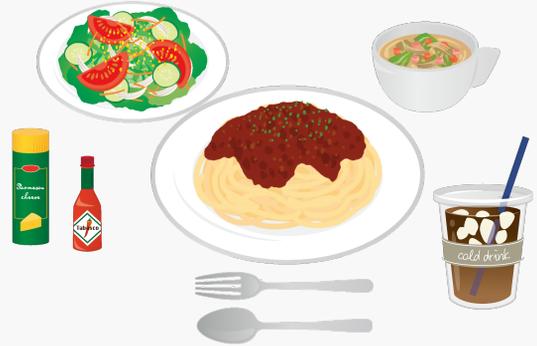
4日間の食事を比較して、何か気づきましたか？お気づきの通り、4群は意外とコントロールしやすい群なんです。そして、お気づきの方もいるかもしれませんが、実は、4日とも第3群が足りていない・・・そんな3群を食べるヒントは後ほどご紹介します。

## ▶ この1日、おおよそ何点分？

### 朝食



### 昼食



### 夕食



### 間食



### 1群

乳・乳製品、卵

点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

点

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

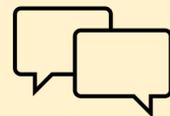
点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

memo



体重コントロールのカギとなる第4群を少し細かく考えてみましょう。お察しの通り、なかなか厄介なのは…そう、“油脂”！ご自身の食事を振り返りながら、4群マニアになりましょう！

## ▶ 4群の特徴

第4群の食品は、おもに炭水化物や脂質を含みます。炭水化物と脂質は効率の良いエネルギー源です。エネルギーを過剰に摂取すると肥満の原因となりますが、エネルギーが不足するとカラダを構成するたんぱく質がエネルギー源として使われてしまうため、十分補給しておく必要があります。

### 1群

乳・乳製品、卵

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

### 4群

穀類、油脂、砂糖、その他

#### 穀類



#### 油脂



#### 砂糖



炭水化物や脂質などを含み  
エネルギー源となる食品

## ● ごはん・パン・麺類

ごはん・パン・麺類などの穀類はでんぷん（炭水化物）が主成分であり、カラダを動かすエネルギー源となっています。たんぱく質やビタミンB1、食物繊維などの供給源にもなります。また、マグネシウム、マンガン、銅、亜鉛などミネラルが豊富に含まれます。

## ● 油脂

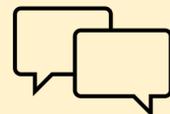
油脂も体内では、主にエネルギー源として働きます。油脂の主成分は脂質ですが、脂質以外には、脂溶性ビタミンであるビタミンEとKを含んでいます。糖質よりもエネルギー量が多いため、摂りすぎには注意する必要があります。しかし、油脂には体内で合成できないリノール酸、α-リノレン酸などの必須脂肪酸が含まれているため、「摂らなければならない」食品です。

## ● 砂糖

砂糖の主成分はスクロース（ショ糖）で、他の栄養素は全く含みません。砂糖は、消化や吸収が速く食後の血糖値の上昇も急であることから、食べ過ぎには注意が必要です。

## ● 嗜好品（お酒、お菓子、ジュースなど）

お菓子やお酒、ジュースなどは、生活に潤いを与えてくれる嗜好食品です。しかし、体内ではエネルギー源としての働きがほとんどなので、コントロールが必要です。また、砂糖と同様にアルコールも消化吸収が速いことから、過剰摂取は肥満や糖尿病、脂質異常症の原因となります。



4群に分類される料理や食材の目安量を紹介します。まずはこのリストで、1点（80kcal）分や、1食分の目安量を確認し、点数とエネルギー量を調べてみましょう！慣れてきたら、計量せずとも感覚で分かるようになっていきます。

## ▶ 食材と料理

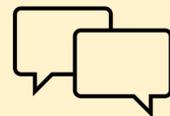
いわゆる“主食”は4群に分類されます。主食の定義は、ごはん・パン・麺類などを主材料とした料理です。

食品	1点の重量	1点の目安量	料理	1食分の目安量
ごはん(精白米)	50g	1/4杯	メロンパン(1個90g)	329kcal/4.1点
食パン(6枚切)	30g	1/2枚	あんぱん(1個80g)	224kcal/2.8点
食パン(8枚切)	30g	2/3枚	クリームパン(1個110g)	336kcal/4.2点
ロールパン	25g	3/4個	肉まん(1個90g)	234kcal/2.9点
クロワッサン	18g	2/5個	あんまん(1個90g)	252kcal/3.2点
イングリッシュマフィン	35g	1/2個	しょうゆラーメン	487kcal/6.1点
ペーグル	29g	1/3個	とんこつラーメン	661kcal/8.3点
ナン	30g	1/2枚	スパゲッティ(ペペロンチーノ)	601kcal/7.5点
うどん(ゆで)	75g	2/5玉	スパゲッティ(カルボナーラ)	870kcal/10.9点
そば(ゆで)	60g	2/5玉	かつぱ巻き(細巻き5切れ)	107kcal/1.3点
パスタ(ゆで)	50g	1/5束	エビピラフ	573kcal/7.2点
そうめん(ゆで)	65g	1/2束	チャーハン	755kcal/9.4点
ラーメン(ゆで)	55g	1/4袋	ざるそば	284kcal/3.6点
マカロニ(ゆで)	50g	4/5人前	かけそば	325kcal/4.1点
コーンフレーク	21g	1カップ	カレーうどん	452kcal/5.7点

## ▶ 調味料

料理になると目に見えづらい調味料。たった1gを調整するだけで、美味しくカロリーコントロールができるかも。いつものドレッシングを見直して、美味しくカラダに優しいドレッシングを発掘してみましょう。

食品	1点の重量	1点の目安量	食品	1点の重量	1点の目安量
砂糖(上白糖)	21g	大さじ2+1/3	ホイップクリーム	20g	3段(直径5cm)
ガムシロップ	33g	3個	コーヒ-ミルク	35g	7個
みりん風調味料	35g	大さじ2	マヨネーズ(全卵)	11g	大さじ1弱
はちみつ	27g	大さじ1+1/3	マヨネーズ(卵黄)	12g	大さじ1
メープルシロップ	30g	大さじ1.4	フレンチ	20g	大さじ1+1/3
いちごジャム(高糖度)	30g	大さじ1.4	サウザンアイランド	19g	大さじ1+1/3弱
いちごジャム(低糖度)	40g	大さじ2弱	ごま	22g	大さじ1.5強
バター	11g	小さじ2	和風	33g	大さじ2強
マーガリン	10g	小さじ2	ノンオイル青じそ	150g	大さじ10



第4群の問題児かつコントロールのカギ、“油脂”！

たった1g。されど1g。こんなにも1gに驚かされることがあるでしょうか・・・

美味しいものは油脂とセット・・・いや、そんなことはない！工夫次第で「脱！ NO "OIL" NO LIFE」

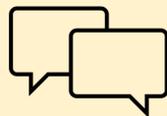
## ▶ 油脂を上手に使いこなす

油脂には多くの種類が存在し、それぞれで異なる効果が期待できます。しかし、どの種類であっても脂質1gは9kcalと、炭水化物やたんぱく質（1g = 4kcal）に比べエネルギー量は多くなります。また、油脂は単体で口にするのは少なく、調理の段階で使用され料理の中に溶け込み、目に見えないことがほとんどであるため、調理の際にコントロールするもしくは、料理を選択する際に注意することが必要です。



同じ重量の食材の調理法によるエネルギー変化 ※肉料理は、同じ部位で計算しています

	料理	エネルギー		料理	エネルギー		料理	エネルギー
卵類	ゆでたまご	87kcal	肉類	サラダチキン	88kcal	穀類	ごはん	236kcal
	目玉焼き	133kcal		とりの竜田揚げ	242kcal		酢めし	262kcal
	たまごサラダ	160kcal		とり天	362kcal		チャーハン	407kcal
魚介類	鮭塩焼き	114kcal	野菜類	焼きなす	25kcal		食パン	119kcal
	鮭の照り焼き	179kcal		なすの炒め煮	103kcal		トースト(ピーナツバター)	147kcal
	鮭のムニエル	226kcal		なすの素揚げ	152kcal		トースト(バター)	178kcal
	鮭フライ	357kcal	なすの天ぷら	300kcal	トースト(マーマレード)		190kcal	
肉類	豚しゃぶ	288kcal	芋	フライドポテト	116kcal		水餃子	134kcal
	豚の生姜焼き	321kcal		マッシュポテト	133kcal		焼き餃子	234kcal
	とんかつ	481kcal		ポテトサラダ	145kcal	揚げ餃子	295kcal	



いつも何気なく口に入っている飲み物やお菓子。食べる・飲むことが習慣になっていませんか？

食べたいわけじゃないけど、なんとなく・・・そんな習慣を客観的に見直してみましよう。今までの習慣をゼロにするのではなく、今の自分に合った食べ方を見つけて、新たな習慣を手に入れてみませんか？！

## ▶お菓子以外の“おやつ”を！ 「おやつ＝間食」

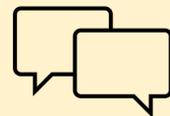
“間食”は、その名の通り、食事と食事の間に食べること。成長期の子供にとっては、大事な栄養補給源になりますが、成長きった大人にとっては、ダイエットの敵になることが多いかもしれません。でも、必ずしも間食をすることは“悪”ではありません。その理由は、血糖値にあります。

血糖値は血液中のブドウ糖の濃度のことです。血液中のブドウ糖濃度が上がるとインスリンの働きにより中性脂肪に変えられ、脂肪細胞に蓄えられます。つまり、血糖値が高い状態が続くことは望ましくありません。さらに、血糖値が急上昇すると、大量のインスリンが分泌されてしまうため、肥満のリスクが上がります。食事と食事の間隔が長くなると、空腹感が高まりすぎて、つい食べ過ぎてしまう、そんなときに血糖値は急上昇します。

間食の“量”と“内容”と“タイミング”を工夫して、血糖値の急上昇を防ぎましょう。

# 飲料とお菓子は、第4群！

	食品・料理	目安量		食品・料理	目安量
市販のドリンク	オレンジジュース	1パック 88kcal/1.1点	お菓子	ショートケーキ	1個90g 265kcal/3.2点
	コーラ	500ml 243kcal/3点		ドーナツ(オールドファッション)	1個70g 293kcal/4.1点
	エナジードリンク	330ml 152kcal/1.9点		シュークリーム	1個70g 160kcal/2.0点
	アイスコーヒー(無糖)	500ml 0kcal/0点		カスタードプリン	1個100g 126kcal/1.6点
	アイスコーヒー(ラテ)	500ml 150kcal/1.9点		カステラ	1切50g 160kcal/2点
	アイスティー(ストレート)	500ml 80kcal/1点		大福もち	1個95g 223kcal/2.8点
	アイスティー(レモン)	500ml 110kcal/1.4点		串団子(みたらし)	1本55g 108kcal/1.4点
	アイスティー(ミルク)	500ml 165kcal/2点		今川焼	1個100g 221kcal/2.8点
	スポーツドリンク	500ml 125kcal/1.6点		ポテトチップス	1袋60g 333kcal/4.2点
	缶ビール	350ml 147kcal/1.8点		柿ピー	1袋30g 141kcal/1.8点
	缶ビール(発泡酒)	350ml 158kcal/2点		歌舞伎揚げ	1枚12g 63kcal/0.8点
	焼酎(水割り)	200ml 396kcal/5点		ビスケット	1枚7g 37kcal/0.5点
	芋焼酎(水割り)	200ml 283kcal/3.5点		ミルクチョコレート	1枚50g 279kcal/3.5点
	梅酒(ソーダ割り)	200ml 124kcal/1.5点		アイス(ガリガリする)	1個105ml 64kcal/0.8点
	ハイボール	150ml 69kcal/0.9点		アイスクリーム	1個40g 85kcal/1.1点
	日本酒	180ml 196kcal/2.5点		あめ	1個4g 16kcal/0.2点
	ワイン(赤)	100ml 73kcal/0.9点		グミ	5個12g 41kcal/0.5点
ワイン(白)	100ml 73kcal/0.9点	こんにやくゼリー	1袋25g 17kcal/0.2点		



ダイエット中はどうしても食事量がいつもより少なくなるので、物足りなさを感じます。そんなストレスを解消してくれる可能性を秘めているのが、第3群！ダイエットの救世主間違いなし。でも、間違った理解のまま突き進むと強敵になるかもしれません。正しく理解すれば、3群が優しい手を差し伸べてくれるはず・・・

## ▶ 3群の特徴

第3群の食品は、ビタミンCや食物繊維を多く含みます。ビタミンCは、コラーゲン合成に必要とされたり、抗酸化物質としての働きがありますが、3群以外からの摂取は難しい栄養素です。また、運動や喫煙、けが等で必要量が増加するため、それらに該当する人は不足することがないよう、特に気を付ける必要があります。

### 1群

乳・乳製品、卵

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 4群

穀類、油脂、砂糖、  
その他

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）芋、果物

#### 野菜



#### 芋



#### 果物



カラダの働きを円滑にする栄養素を  
多く含む食品

## ● 芋類

芋は、でんぷんが多く含まれるため糖質に近い組成ですが、ビタミンC、カリウム、食物繊維も多く含まれていることから、3群に分類されています。野菜や果物に比べるとビタミンC供給割合はやや少なめですが、長期保存が可能で、調理による損失が少ないことが特徴です。

## ● 果物

ビタミンCの供給源として強い味方ですが、果糖も多く含みます。果糖の過剰摂取は、血中の中性脂肪が上昇するリスクがあるので、適量を心がける必要があります。

	食品	1個当たりの目安量
野菜類	アスパラ	中1本 24g
	ブロッコリー	中1切れ 10g
	にんじん	1本 135g
	ミニトマト	1個 15g
	きゅうり	1本 150g
	グリーンピース	1粒 0.55g
	白菜	1枚 55g
	キャベツの千切り	コンビニの1袋 150g
	玉ねぎ	1個 220g
	もやし	1本 1g

	食品・料理	1点の重量	1点の目安量
芋類	さつまいも(生)	55g	天ぷらサイズ2.5枚
	干し芋	26g	1枚
	じゃがいも(生)	110g	中1個
	フライドポテト	30g	15本
	長芋(生)	120g	小鉢1+1/2
果物	バナナ	95g	1本
	りんご	130g	1/2個
	キウイ	150g	中2個
	ぶどう(巨峰)	140g	10粒
	みかん	170g	2個

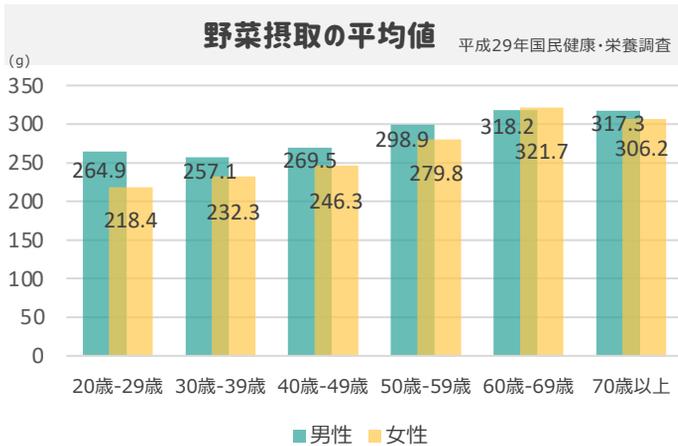


食べたほうが良いことは誰もが知っているはず。でも、なかなか食べられない。それが野菜です。  
野菜の種類、何種類ご存じですか？意外といつも同じ野菜しか食べていないことはないですか？  
いつも手にしない野菜に目を向けてみると、意外とたくさん食べられるかもしれません・・・

## ● 野菜類

野菜は、1日350g以上が必要とされ、350gで1点分です。そのうち、1/3は緑黄色野菜で、2/3は淡色野菜でとります。1日分の目安量は、生野菜で両手山盛り1杯、または、加熱野菜で片手山盛り1杯です。四群点数法では、きのこや海藻も淡色野菜と考えます。野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（食塩）の体外への排泄を助けるため、血圧のコントロールにも役立ちます。

### 若い世代の方が野菜を食べていないようです。



循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられている、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミンを適量摂取するには、野菜350～400gの摂取が必要と推定されています。このことから、野菜の摂取目標量が1日350g以上と設定されています。しかし、どの年代の平均値も目標量を下回っていることから、それぞれのライフスタイルにあった野菜を食べるための工夫を見つけることが必要です。

忙しいと、野菜って食べにくいですね。  
手軽に食べられる野菜から始めよう。



## ▶ 野菜を上手に食べるコツ

1日350gの野菜を食べるには、1日3食食べることが大前提!! 3回のチャンスを上手に使わないと意外と難しいかもしれません。少し意識するだけで、美味しく減塩できるヒントがたくさんあります。

### 野菜の“小鉢5杯分”を目安に

「小鉢」1杯の野菜料理は、おおよそ野菜70g分です（料理や使用する食材によって異なります）。つまり、野菜1日350gを達成するには、小鉢5杯分!! 毎食野菜を食べる意識が到達の近道です。



### 具たくさんなスープにしてしまおう!!

野菜やきのこ、海藻などをいつもよりちょっと多めに入れて具たくさんにしてみましょう!! 具が多いと、汁を飲む量も減るので、こっそり減塩にもなってしまおう!! 一石二鳥!!



### 超便利な冷凍野菜やカット野菜を活用

市販の冷凍野菜やカット野菜は、多少のビタミン損失はあるものの、そこまで大きな損失ではありません。冷凍技術の向上で、以前よりも風味がぐっとアップしているので、上手に活用してみましょう!



### 生より温。加熱すればカサが減る

野菜は、生で食べると、調理によるビタミン損失が少ないというメリットはありますが、“カサ”と“噛みごたえ”があるので、量が思ったほど食べられません。茹でてドレッシングをかけるだけでも、立派な野菜料理に変身。サラダだけが野菜ではありません!!



私の話。

興味があったら、聞いてください。はい。



食品表示に隠れたヒミツ教えます。

食品のパッケージには、原材料名や賞味期限等が記載された食品表示と、エネルギー量やたんぱく質量が記載されている栄養成分表示があります。食生活を見直す際には、とても味方になる存在です。

原材料が多く使われている物から表示されているらしい

原材料名の欄には、最も一般的な名称で、使用した重量の割合の高い順に表示されています。添加物も、使用した重量の割合の高い順に表示されています。また、どのような原材料が多く使われているかによって、種類別名称も変わります。例えば、同じコーヒー飲料であっても、原材料名の欄に“コーヒー”が最初に表示されている場合、その商品は「コーヒー」に、“乳製品”であれば「乳飲料」に、“果糖ブドウ糖液糖”などであれば「清涼飲料水」に分類されます。

名 称	□□□□□□□□□□
原材料名	□□□□□□□□□□□□□□
	□□□□□□□□□□□□□□
	□□□□□□□□□□□□□□
	□□□□□□□□□□□□□□
	□□□□□□□□□□□□□□
内 容 量	□□□□□□
賞味期限	□□□□□□□□□□
保存方法	□□□□□□□□□□
販 売 者	□□□□□□□□□□
	□□□□□□□□□□□□□□



アイスは全部で4種類に分かれるらしい

「アイスクリーム」「アイスマルク」「ラクトアイス」「氷菓」の4種類に分けることができます。

アイスクリームは、4つの中でも乳固形分と乳脂肪分が一番多く含まれており、ミルクの風味が豊かです。他の種類に比べるとお値段もやや高めのものが多いです。

アイスマルクは、アイスクリームに比べて乳固形分と乳脂肪は少なめですが、牛乳と同じくらいの乳成分を含み、同等の栄養が含まれているそうです。アイスクリームと比較してややあっさりしています。

ラクトアイスは、さっぱりした口当たりのもので比較的にリーズナブルなものが多いようです。ミルク感を補い、滑らかな口当たりにするために、植物油脂が使われており、中には高カロリーなものもあるようです。乳脂肪分が少ないからエネルギー量が少ないというわけではないので、表示を確認してみましょう。

氷菓は、ガリガリした“アレ”を含む、夏にピッタリのアイスです。乳固形分はほとんどなく、比較的低カロリーなものが多いので、ダイエットの時にどうしても！というときの味方です。

	種類	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム類	アイスクリーム	15%以上	8%以上
	アイスマルク	10%以上	3%以上
	ラクトアイス	3%以上	-
一般食品	氷菓	上記以外のもの	

「エネルギー0kcal」 実は、0kcalではないのかも知れない・・・

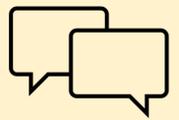
栄養成分表示(000gあたり)

エネルギー	0 kcal
たんぱく質	0 g
脂 質	0 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	0 g



「食品表示法」により、エネルギー（熱量）およびたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の量を、この順番で表示しなければならないと定められています。含まれていない場合も「0（ゼロ）」と表示することが義務づけられています。

含有量が0（ゼロ）の場合もありますが、栄養表示基準に基づき、100ml（g）当たりのエネルギーが5kcal未満の場合は「カロリーゼロ」や「エネルギー0Kcal」と表示していることがあります。



片手で簡単に食べられるものが大好きなあなた。意外と2群を食べていないかもしれません！  
忙しくても、2群も食べられるような“片手でもぐもぐメニュー”を発掘しましょう！

## ▶ 2群の特徴

第2群の食品は、良質なたんぱく質を豊富に含みます。たんぱく質は、古いものから新しいものに常に置き換わっているため、成長期の子供だけでなく、大人や高齢者にとっても重要な栄養素です。さらに、魚介や肉に含まれる鉄（ヘム鉄）は、野菜や穀類に含まれる鉄よりも吸収率が良いので、鉄欠乏性貧血の予防にも重要な食品です。

### 1群

乳・乳製品、卵

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

### 4群

穀類、油脂、砂糖、  
その他

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 魚介・肉

### 豆・豆製品

点

点

カラダを作り、活力となる食品

## ● 魚介・肉類

たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄分などが含まれます。カラダを構成する成分が豊富に含まれる一方、魚の干物や粕漬、魚卵、練り物、肉の加工品であるソーセージやハムなどは塩蔵品であるため、食塩が多く含まれています。これらの食品を食べるときには、食塩量への配慮が必要です。

## ● 豆・豆製品

ビタミンB1やカルシウム、鉄分、食物繊維などが含まれ、低脂肪なのも特長の一つです。特に、大豆製品はたんぱく質を豊富に含んでいます。

	食品・料理	1点の重量	1点の目安量		食品・料理	1点の重量	1点の目安量	
魚介類	シャケ(生)	60g	1/2切れ	肉類	豚肉(ヒレ)	60g	とんかつサイズ2切れ	
	さば(生)	30g	1/3人前		鶏肉(モモ)	40g	からあげサイズ1.4個	
	アジ(生)	65g	1尾		鶏肉(ムネ・皮つき)	55g	からあげサイズ2.5個	
	マグロの刺身(赤身)	65g	6切れ		鶏肉(ムネ・皮なし)	70g	からあげサイズ2個	
	イカそうめん	95g	16切れ		サラダチキン	48g	2/5個	
	タコ(ゆで)	80g	8切れ		豆製品	豆腐(絹ごし)	140g	1/2丁
	アサリ(生)	270g	中27個			豆腐(木綿)	110g	1/3丁
	肉類	豚肉(バラ)	20g			角煮サイズ1/2個	納豆	38g
豚肉(ロース)		30g	5cm×3cm×1cm	豆乳(調整)		120ml	3/5パック	

私もコンビニマスターになります。  
みんな仲間です。はい。



## コンビニマスターとは

コンビニは、無意識に迷い込んでしまうと、まさに“ダンジョン”。コンビニをしっかり使いこなせば、ダイエットが加速します。日々進化を遂げるコンビニに、操られるのではなく、攻略するのがコンビニマスターです！

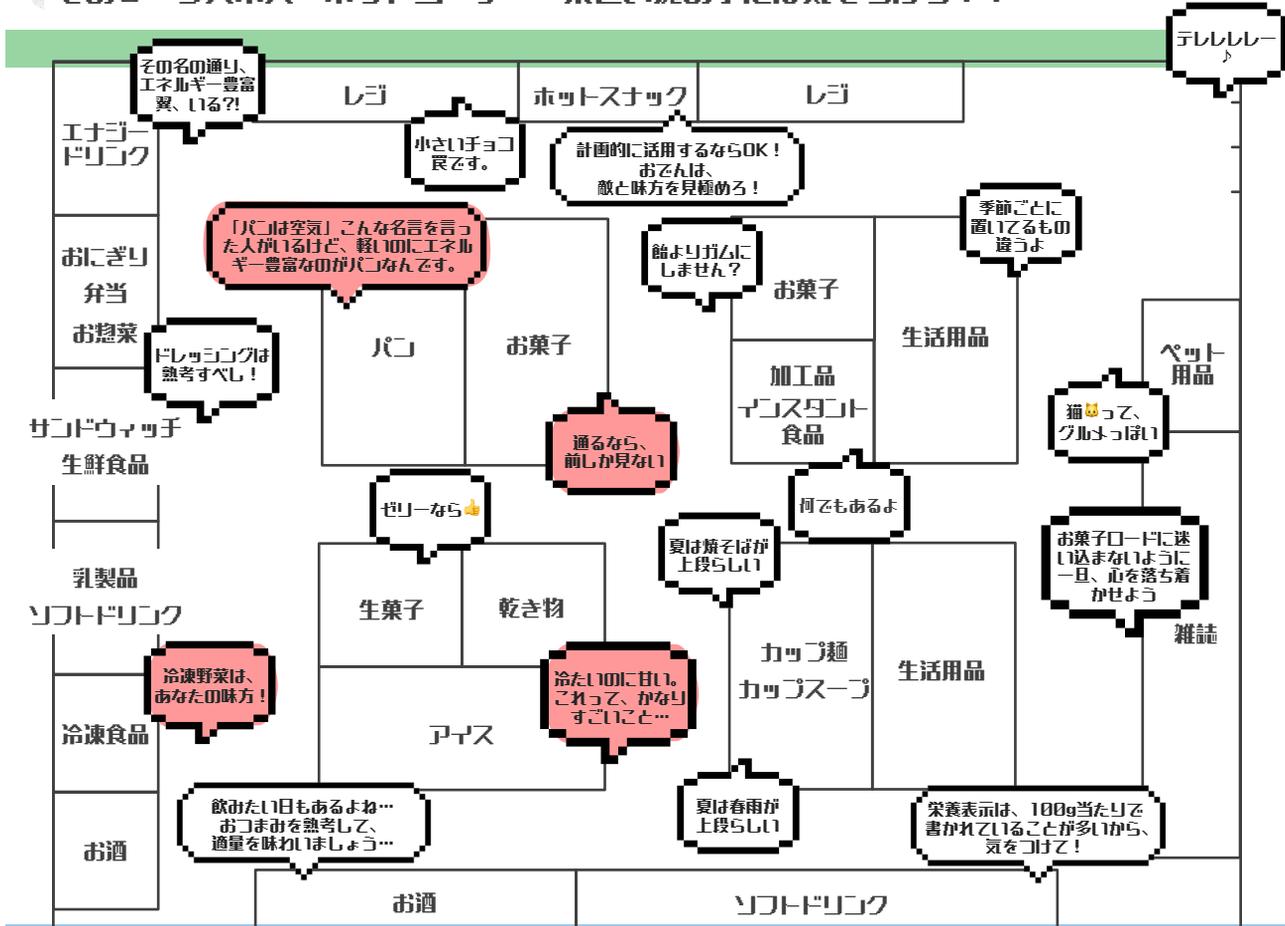
こんなコンビニ、あなたならどう攻略する？

# コンビニ攻略法



真の勇者はコンビニを使いこなす

- その1 いつも何気なく通っているお菓子ゾーン。通らなくても目的地には辿り着けるはず
- その2 パッケージを凝視せよ！エネルギー量がわかるのがコンビニの最大の魅力！
- その3 毎週発売される新商品。正しく吟味すれば、素敵な仲間が味方になるかも？！
- その4 自分にピッタリな、ダイエットセットを作るのが一番近道！！
- その5 ラスボス“ホットコーナー”茶色い魔の手には気を付ける！！



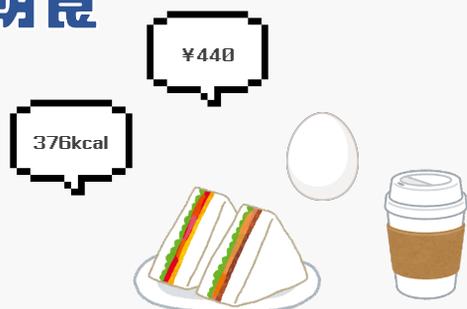
最寄りのコンビニはどこですか?  
あのメロディ耳に残りますよね。



## あなたのダイエットセットを見つけよう

毎日同じメニューはオススメませんが、困った時に迷わずサクッと買える“あなただけのダイエットセット”を持っていると、忙しい時でも安心できます。持っているダイエットセットの数で、あなたのLevelがどんどん上がります✕

### 朝食



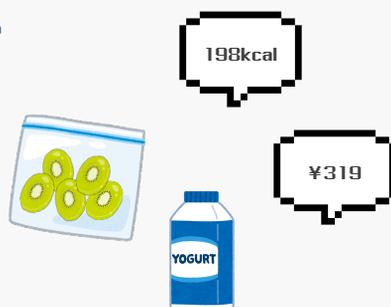
### 昼食



### 夕食



### 間食



この献立、一見素敵なおダイエットセットに見えますが、実は、弱点が…  
なあ、コンビニマスターのみなさん、この献立の弱点を探してみてください。

### 1群

乳・乳製品、卵

3.2点

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

2.8点

### 3群

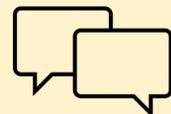
野菜 (きのこ・海藻含む)  
芋、果物

1.8点

### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

11.2点



無形文化遺産にも登録されている“和食”。魅力が盛りだくさんの食事ですが、“食塩”が弱点・・・  
味噌や醤油を使いこなす“和食を愛する私たち”は、食塩の摂取量が多くなりがちです。食塩の摂取量が多くなると、循環器疾患などのリスクが高くなります。美味しく食べ続けるために、減塩に目を向けてみましょう！

## ▶ 食塩の目標量

ナトリウムはカリウムとともに体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持しているほか、酸・塩基平衡、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養素の吸収・輸送などにも関与しています。また、水分を保持しながら細胞外液量や循環血液量を維持し、血圧を調節しています。ナトリウムを過剰にとると、この液量が増大するため血圧が上がったり、むくみを生じたりします。



7.5g未満



6.5g未満

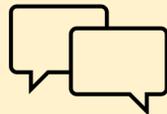
## ▶ 食塩相当量の算出方法

食品の栄養成分表示には“食塩相当量”ではなく、“ナトリウム量”が記載されている場合があります。食品のパッケージを確認してみましょう！

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

### 食品に含まれる食塩相当量

	食材	容量	塩分量		食材	容量	塩分量
調味料	塩	小さじ1(6g)	6g	調味料	ポン酢	大さじ1(18g)	1.5g
	こま塩	ひとつまみ(0.6g)	0.1g		寿司酢	大さじ1(18g)	1.0g
	濃口しょうゆ	小さじ1(6g)	0.9g		焼肉のたれ	大さじ1(17g)	0.9g
	薄口しょうゆ	小さじ1(6g)	1.0g		中濃ソース	大さじ1(17g)	0.4g
	減塩しょうゆ	小さじ1(6g)	0.5g		とんかつソース	大さじ1(17g)	0.3g
	信州みそ	小さじ1(6g)	0.7g		ウスターソース	大さじ1(17g)	0.5g
	西京みそ	小さじ1(6g)	0.4g		フレンチドレッシング	大さじ1(15g)	0.6g
	仙台みそ	小さじ1(6g)	0.8g		こまドレッシング	大さじ1(15g)	0.5g
	豆板醤	小さじ1(7g)	1.2g		和風ドレッシング	大さじ1(15g)	0.6g
	コチュジャン	小さじ1(7g)	0.5g		ノンオイルドレッシング	大さじ1(15g)	1.1g
	甜麺醤	小さじ1(7g)	0.5g		トマトケチャップ	大さじ1(15g)	0.2g
	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1(6g)	0.6g		マヨネーズ	大さじ1(12g)	0.2g



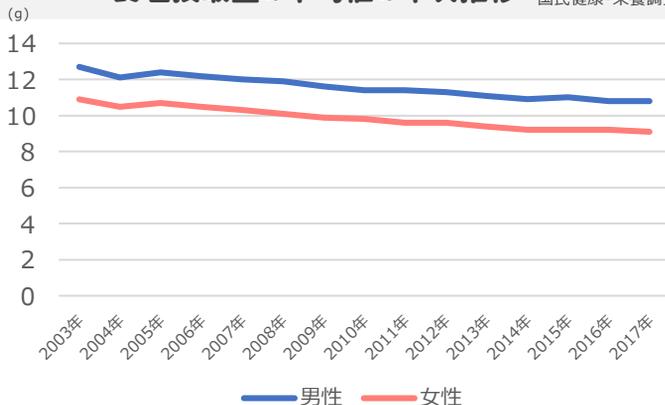
子供のころに形成された味覚、大人になってから好みの味を変えるのはなかなか難しいです。でも、大人になって好きになった味や食材ってありませんか？大人だからこそ楽しめる味覚を上手にを使って、楽しく・美味しく減塩してみましょう！

## ▶ 日本人の食塩摂取の現状

日本人の食塩摂取量は、減少傾向にあります。目標値と比べると、まだまだ差があります。「食塩」は、みそやしょうゆが欠かせない“和食”を愛する私たちにとって切っても切り離せない存在ですが、料理の中に潜む“見えない敵”にもなりえます。できるだけ早いうちに、“食塩の特徴”を理解して、「減塩」活動を始めてみましょう！持病をお持ちで、食塩摂取量に注意する必要がある方は、かかりつけ医にご相談ください。

食塩摂取量の平均値の年次推移

国民健康・栄養調査



## ▶ 減塩のコツ

知らず知らずのうちに口に入っている塩分。少し意識するだけで、美味しく減塩できる方法が見つかります。

### 栄養成分表示を見て、料理や食品に含まれる食塩相当量を確認する

1日の目標量と比べて、“自分が食べている料理や食品の食塩の量がどれくらいか”を知ることが、減塩への第一歩です。

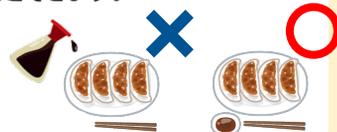
栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	000 kcal
たんぱく質	0 g
脂 質	0 g
炭水化物	0 g
ナトリウム	0 g



### 調味料は直接料理にかけず、一度お皿に入れて、つけながら食べる

しょうゆなどの調味料は、かけて食べるより、つけて食べる方が少ない塩分量で満足できます。

一度お皿に入れて、つけながら食べましょう。



### ラーメンなどの麺類のスープは、全部飲まずに残す

麺類の汁には多くの食塩が含まれており、ラーメン1杯で約1日分の食塩を摂ってしまうことも・・・スープはどれくらい残すことにしますか？

ラーメン1杯  
食塩約7g



スープ  
全部残す

食塩  
-4g

スープ  
半分残す

食塩  
-2.5g

### 辛みのあるスパイスや酸味のある果実、香りのある野菜などを積極的に使う

七味やこしょうなどのスパイス、酸味のあるお酢やレモン、香りのある生姜などを使ってアクセントをつけることで、薄味をカバーできます。美味しく、塩分を減らすことができます。



### スープやみそ汁を具たくさんにして「だし」を効かせる

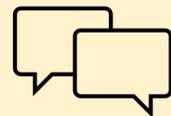
スープやみそ汁に、野菜やきのこなどの食材をたくさん入れて具たくさんにすると、野菜などの「だし」が混ざり合い、薄味でもおいしく食べられます。また、汁の量が少なくて済むので、結果的に減塩につながります。



### だし入り調味料を使わずに、自分で丁寧に「だし」をとってみる

だし入り調味料（顆粒風味調味料）には、100g当たり約40gの食塩が含まれています。YouTube で「だし」のとり方をチェック！





ほかの群に比べて、比較的わかりやすいのが第1群。アレルギーや好き嫌いがなければ、非常に食べやすい食品群です。学校給食の牛乳が苦手だったあなたも、コーヒーや紅茶に入れてしまえば、美味しく味わえるかもしれません・・・

## ▶ 1群の特徴

第1群の食品に特に豊富に含まれる栄養素は、たんぱく質とビタミンB<sub>2</sub>です。乳類や卵類に含まれるたんぱく質には必須アミノ酸が豊富に含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>には体内で炭水化物や脂質をエネルギーに変える働きがあることから、成長期の子どもや活動量の多い人はより多くのビタミンB<sub>2</sub>が必要となります。

### 2群

魚介、肉、豆・豆製品

### 3群

野菜（きのこ・海藻含む）  
芋、果物

### 4群

穀類、油脂、砂糖、  
その他

### 1群

乳・乳製品、卵

## 乳・乳製品

## 卵類

点

点

生命の根源ともいえる栄養を  
完全に補う食品

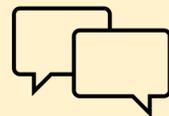
## ● 乳・乳製品

カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>が豊富に含まれます。乳・乳製品に含まれるカルシウムは、吸収されやすい形で存在しており、摂取したカルシウムの約半分は体内に吸収されます。調理せずにそのまま食べることができるので、朝食や間食で1点分を食べるような習慣をつけることをオススメします。

## ● 卵

ビタミンC以外のあらゆる栄養素が豊富に含まれます。特に、良質なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>などの栄養素が多く含まれています。卵＝コレステロールというイメージがあり、敬遠されがちですが、コレステロールは、細胞膜やホルモンなどの材料となることから必要な栄養素です。

	食品・料理	1点の重量	1点の目安量		食品・料理	1点の重量	1点の目安量
乳・乳製品	牛乳(普通)	120g	コップ半分ちよっと	卵類	パルメザンチーズ	17g	1/5本
	低脂肪乳	170g	コップ3/4杯		クリームチーズ	23g	1.5切れ
	無脂肪乳	243g	コップ1杯とちよっと		卵(全卵)	55g	Lサイズ1個
	ヨーグルト	130g	1.6パック		うずらの卵	45g	5個
	のびヨーグルト	120g	コップ4/5杯		卵豆腐	100g	1パック
	プロセスチーズ	25g	1.4P		ピータン	35g	1/2個



METABO卒業が見えてきましたね！！えっ？そんなことはないですか？

その通り！今まで培ってきた生活習慣を変えることは、そんなに簡単なことではありません。最後にもう一度、ここまでの30ページで学んだことを確認して、新しいライフスタイルで輝く自分の姿をイメージしてみましょう！

## ▶ 最低限これだけは！

色々お話してきましたが、METABO卒業教室の肝は、この3つです。

### 体重を記録して、体重の変化をモニタリング！！

体重コントロールには、体重が変動する要因を理解することが重要です。日々の行動を記録することで、体調や食事と体重の関係を客観的に見ることができます。特に食事内容と体重を合わせて振り返ると効果的！

体重測定は、

毎日できるだけ同じタイミングに行きましょう！



### 週2～3回、J-HIATプログラムを実践！！

J-HIATプログラムは、運動強度さえコントロールすれば、運動の種目は何でもOK！

エクササイズ動画には、体カレベル別の見本があるので、運動に自信がない人でも取り組みやすいかも！



### 第4群をコントロール！！

ダイエットでは、エネルギー源となる食品が分類されている第4群をコントロールすることが重要！第1群から第3群までを、それぞれ3点は必ず食べるようにして、1日の合計点数から9点を差し引いた点数が第4群になります。



#### 4群コントロールのヒント

- ・調理法の選択
- ・おやつ工夫
- ・お酒との付き合い方

#### 4群

穀類、油脂、砂糖  
その他

点

 METABOから卒業しても役立つと、最後に確認しておきましょう

卒業試験みたいなものです。

みなさんなら、きっと余裕です。はい。



### Q1.野菜350gって、おおよそどれくらい？

#### 博士からのヒント

- ・小鉢1杯が何gでしたっけ？ 70g? 90g?
- ・もやしは、1本1gだったと思う
- ・片手に野菜をいっぱい握ると何gくらいでしたかね？



### Q2.唐揚げ・てんぷら・フライをエネルギー量が多い順に並べてみましょう

#### 博士からのヒント

- ・確かに一番油が多い調理法は、かき揚げだった気が...
- ・脂質は1g9kcalでしたよね



### Q3.1日の食塩の目標量はどれくらい？

#### 博士からのヒント

- ・2017年の日本人の食塩の平均摂取量は、男性10.8g、女性9.1g

- ・ラーメン1杯  
食塩約7g



### Q4.たまご1個とエネルギー量が近い食品は？

#### 博士からのヒント

- ・たまご1個は約80kcal
- ・みたらし団子1本108kcal
- ・あんぱん1個329kcal
- ・肉まん1個234kcal
- ・ショートケーキ1個265kcal





memo

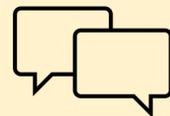
体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

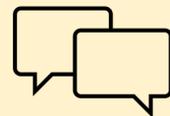
点 /100

からのコメント

# 34

## 3日目

# 月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

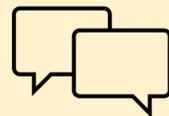
点 /100

からのコメント

35

4日目

月 日 ( ) の記録



memo

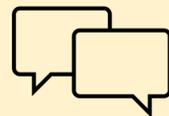
体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

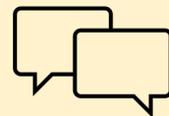
体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

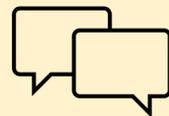
体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

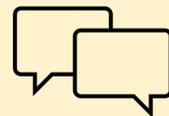
体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント

40

9日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点 \_\_\_\_\_ 点 /100

\_\_\_\_\_からのコメント

41

10日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

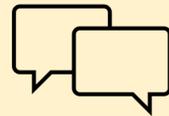
点 /100

からのコメント

# 44

# 13日目

# 月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

## 今日の自己採点

点 /100

## からのコメント

45

14日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点 \_\_\_\_\_ 点 /100

\_\_\_\_\_からのコメント

# 46

## 15日目

# 月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調	☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg		memo		J-HIAT以外( )
朝食	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数	
昼食					
夕食					
間食					
今日の合計				Kcal/点	

今日の自己採点            点 /100

\_\_\_\_\_からのコメント

47

16日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

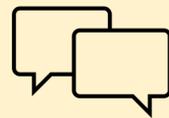
点 /100

からのコメント

48

17日目

月 日 ( ) の記録



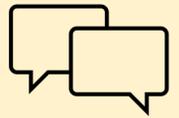
memo

体重	時 分	体調	☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg		memo		J-HIAT以外( )
朝食	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数	
昼食					
夕食					
間食					
今日の合計				Kcal/点	

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点            点 /100

\_\_\_\_\_からのコメント

50

19日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

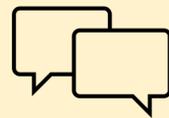
点 /100

からのコメント

51

20日目

月 日 ( ) の記録



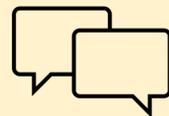
memo

体重	時 分	体調	☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg		memo		J-HIAT以外( )
朝食	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数	
昼食					
夕食					
間食					
今日の合計				Kcal/点	

今日の自己採点

点 /100

からのコメント



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

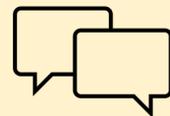
点 /100

からのコメント

53

22日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

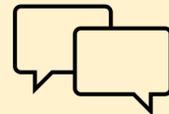
点 /100

からのコメント

54

23日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント

55

24日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調	☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg		memo		J-HIAT以外( )
朝食	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数	
昼食					
夕食					
間食					
今日の合計				Kcal/点	

今日の自己採点

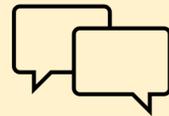
点 /100

からのコメント

56

25日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

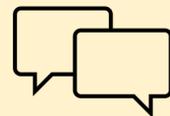
点 /100

からのコメント

57

26日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

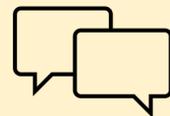
点 /100

からのコメント

58

27日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😐😞😫	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

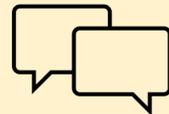
点 /100

からのコメント

59

28日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント

60

29日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント

61

30日目

月 日 ( ) の記録



memo

体重	時 分	体調 ☹️😊😊☹️☹️	運動	J-HIAT(エクササイズ動画/ランニング/自転車エルゴメーター/その他)
	kg			memo

	食べた時間	料理名	4群探し	Kcalまたは点数
朝食				
昼食				
夕食				
間食				
今日の合計				Kcal/点

今日の自己採点

点 /100

からのコメント

memo



皆さま、お疲れさまでした。  
また、どこかでお会いしましょう。





独立行政法人 労働者健康安全機構  
労働安全衛生総合研究所

