

これからの自分のために 今から整える

バランスのよい食事 + 減塩



忙しくても大丈夫、「一品足す」に「少し控える」の積み重ねが、将来の健康につながります

こんな食事になっていませんか？



朝食を抜くことが多い



おにぎりや
麺類だけで済ませる



野菜不足が
気になる



外食や
コンビニ利用が多い



濃い味が
好き



麺類の汁を
飲み干す



このような食事が続くと、
栄養素は不足しやすく、食塩はとり過ぎやすくなります。

県央圏域の働く方の食生活調査結果※では、

- **濃い味付けを好む、めん類の汁を1/3以上飲む**ことは**高血圧と関連**していること
 - 人と比べて**食べる速さが速い**ことは**糖代謝異常と関連**していること
- がわかりました。

今の食生活がパフォーマンスの低下や体の不調につながることも



栄養バランスが偏ると

必要な栄養素が不足すると、
体にさまざまな影響が
出ることがあります。

1 疲れやすい・だるい



エネルギーや
鉄などの不足が、
疲労感につながる
ことがあります。

2 便秘になりやすい



野菜や豆類などが
少ないと食物繊維
が不足し、便秘に
つながることが
あります。

3 肌や粘膜の調子が崩れることも



たんぱく質や
ビタミンなどの
不足は、皮膚や
粘膜の健康に
影響することが
あります。



食塩をとりすぎると

塩分のとりすぎは、
体にさまざまな負担を
かけることがあります。

1 のどが渇きやすい



体内の塩分濃度を
調整するため、
のどが渇きやす
くなります。

2 むくみやすい



体に水分を保持
しやすくなり、
むくみや一時的な
体重増加につなが
ることがあります。

3 血圧が上がりやすい



自覚症状がなくても、
血圧に影響して
いることが
あります。

体調の変化は、食事だけでなく、睡眠・運動・ストレスなど様々な要因が関係します。また、症状によっては病気が隠れている場合もあるため、気になる症状が続くときは医療機関に相談しましょう。

食事を整える2つのポイント



県央圏域の働く世代を対象とした食生活調査※の結果、①**主食・主菜・副菜**をそろえた食事の実践や意識、②**減塩**の取組は、朝食の摂取や野菜・果物・乳製品の摂取頻度など、**複数の望ましい食行動と関連**していました。

1 主食・主菜・副菜をそろえる

主食

ごはん、パン、麺



主菜

肉、魚、卵、大豆製品



副菜

野菜、きのこ、海藻



忙しい時に！手軽に足せる 不足しがちな食品（例）

たんぱく質源



ゆでたまご



からあげ



豆乳



ヨーグルト

野菜



そのまま食べられる野菜



カット野菜



乾燥野菜

さらに取り入れたい食品をプラス！

牛乳・乳製品

たんぱく質やカルシウム等が補給できます



果物

カリウム・ビタミン・食物繊維が補給できます



今日から始める私の一歩



☐ 朝食を食べる



☐ 野菜料理を一品増やす



☐ 主食・主菜・副菜を意識する



☐ 麺類の汁を残す



☐ 調味料をかけ過ぎない



☐ 牛乳・乳製品・果物を取り入れる



☐ その他

医師から食事に関する指示を受けている場合は、その指示に従ってください。

※出典：新潟県県央圏域令和7年度働く方の食生活実態把握調査結果