

単身世帯の方へ

食習慣をレベルアップするには！

— 35～54歳男性編 —

勤労男性の対面による保健指導では、単身以外の世帯者は野菜を多く食べることと夕食を腹八分目にするなど改善がみられましたが、単身世帯者の食習慣には変化がありませんでした。

単身世帯*

食習慣に変化なし

単身以外の世帯

野菜を多く食べる
夕食を腹八分目にする

* 単身世帯

「一人で一戸を構えて暮らしている者」
や、「単身で間借りをしている者」、
あるいは「寮、寄宿舎、下宿屋などに
移住する単身者」一人一人のこと

【35～54歳の勤労男性99名を対象に3年の縦断研究】

そこで

単身世帯の35～53歳の勤労男性16名に

詳細は次頁へ

- ①野菜を多く食べる（1日野菜量350gに近づける）
- ②食事を腹八分目にする（摂取エネルギー量減少）

を中心に3か月の保健指導を実施



すると



* **野菜摂取量は71.5g(小鉢約1個分)増加**

《緑黄色野菜25.1g・その他の野菜46.4g》

* **体脂肪率は0.9%減少**

* **骨格筋率・上肢筋肉率・体幹筋肉率は増加**

野菜を多く食べるには

野菜にはビタミン・ミネラルなどの微量栄養素が多く含まれています。野菜の中にある栄養素は単独ではなく、複合的に作用すると言われてています。

  **野菜類を1日350g以上食べましょう**  

1食あたりの量(120g) × 3食

生野菜 (両手1杯)



加熱野菜 (片手1杯)



～野菜の食べる量を増やす3つポイント～

1. 加熱して見た目を減らす

生野菜



加熱野菜



見た目

2. 惣菜を利用する



和え物



煮物



サラダ

3. **カット野菜**や
冷凍野菜を活用

加熱は電子レンジでチンすると便利！



スーパーやコンビニに置いてある**サラダ用**&
炒め用をゲット！

～野菜ジュースは野菜の代わりになるの？～

野菜100%ジュースは液体なので胃に長く滞在せず、すぐに尿から排出されてしまいます。ビタミンなどの栄養素の吸収は野菜と比べるといいとはいえません。野菜の補助的役割として考えましょう。



腹八分目にするには

腹八分目とは「ある程度満腹になったかも」もしくは「もう少し食べたいな」と思う量のことです。**腹八分目**にすることで細胞の老化を遅らせると言われています。

～「腹八分目」にする3つのポイント～

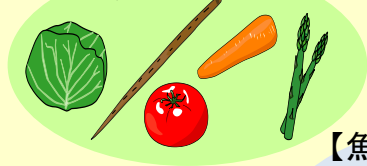
1. ゆっくり食べる

食べる時間が長くなることで、満腹感が得られやすい

* **かみごたえ**がある食材を選ぶ

* 食べ物を
流し込まない

【野菜類】



【きのこ類】



【魚介類・海藻類】



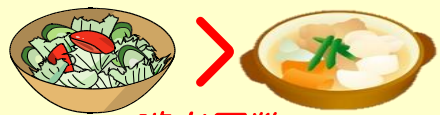
* 具材を**大きめ**に切る



* **調理法**に工夫をする

生野菜

加熱野菜



噛む回数

2. 食べる順番を

副菜→**主菜**→**主食**にする

(野菜) (肉や魚) (ご飯)

①



小さなおかず

②



大きなおかず

③



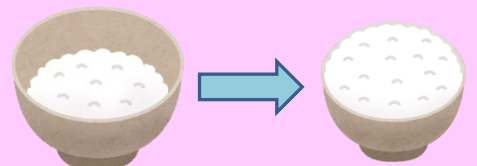
ご飯

①



小さなおかず

3. 食器を**小さめ**にする



見た目の錯覚を利用!

野菜から食べ始めることで血糖値が穏やかに上昇し、脂肪の吸収も抑制!

食事改善成功の2つのポイント

1. 職場で調理実演

目の前で調理することで実際の野菜量を「見える化」しました。生と加熱の野菜の見た目（かさ）の違いを実感してもらいました。

また、カット野菜や電子レンジを利用し、数分の間に包丁や鍋を使用せずに、バランスのよい料理をすることで、野菜を食べる意識を高めてもらいました。



2. 指導は対面だけではなく、メールも活用

電子媒体（メール）を利用することで、忙しい勤務中でも対象者が都合のよいときに連絡がとれ、コミュニケーションがスムーズに行えました。

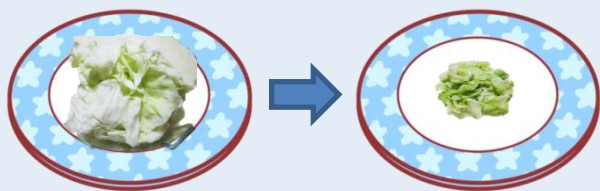


【調理実演について】

企業の会議室で所要時間30分の調理実演を2回行いました。1回の調理実演の人数は4～5人程度でした。その場で調理したものを試食してもらいながら、野菜やバランスの良い食事（主食・主菜・副菜）について助言しました。

～第1回～

生野菜と加熱野菜の
見た目の違い



加熱すると水分がでて、
見た目が小さくなる！

～第2回～

プラス1品で
バランスのよいおかずへ変身



味付け魚缶

サラダチキン

たんぱく質源