



す て き な 大 人 の

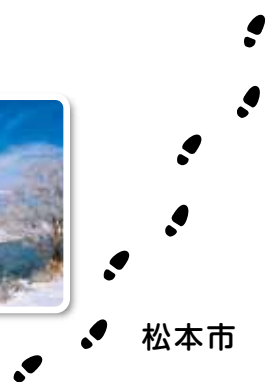


食 ラ イ フ



★目次★

大人になったみなさんへ	2
そもそも食べることは?	3
自分のからだを知ろう	4~5
食べ方を知ろう	6~7
1日のスタートは朝ごはんから	8
朝食おすすめメニュー	9
表示見てる? ~表示を見て食品を知ろう~	10~11
お酒について知ろう	12~13
素敵な大人の食事マナー ~「食べる」をもっとスマートに~	14~15



大人になったみなさんへ

新社会人または新成人として、大人への一步を踏み出したみなさん、
これからは、就職、結婚、出産など、人生のさまざまなイベントを迎えながら、
自立した本当の“大人”になっていく時期です。あなたは、どんな将来を描きますか？

長野県の現状



平均初婚年齢

男性 31.3 歳

女性 29.4 歳



第1子出産時の
母の平均年齢

30.6 歳



平均寿命

男性 81.75 歳

女性 87.67 歳

[平均初婚年齢・第1子出産時の母の平均年齢]平成30年のデータ(人口動態統計)(長野県の少子化と子育て環境の現状) [平均寿命]平成27年のデータ(保健衛生統計)

生涯にわたって健康で楽しく過ごすためには
望ましい食生活で体と心が健やかであることが大切!

自分で考え、自分で選んで
食べていくことが多くなる

友人や同僚と食事、結婚披露宴で会食…など、家族以外の
人との大人の付き合いが増えます。大人になった今、改めて
『食べること』について考えてみませんか？

そもそも食べることは？

『食べること』は
『生活のうらおい』につながります

食べること=生きるために必要



健康な体と心をつくります



生活にうらおいをもたらします
(喜び♥楽しみ♥安らぎなど)

単に栄養のあるものを食べるだけでなく
次のことも大切♥

- 家族、友人、恋人と一緒に楽しく食べる
- 食べ物や食べ物を作ってくれた人に感謝をし、環境のことも考えて食べる
- 地元食を食べる(地元の産物や旬の食材、行事食)



松本市では次のような取り組みを推進しています!!

残さず食べよう! 30・10運動

食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食品)は、全国で**612万トン**も発生しています。

毎日 25mプール約50杯分の水と同じ重さの食べ物が捨てられています

おうちでは

毎月**30日**は
冷蔵庫クリーンアップデー
冷蔵庫内をパトロール!
使い忘れた食材をレスキュー!

毎月**10日**は
もったいないクッキングデー
根も葉も茎もクッキング!
皮だってごちそう!
おいしい料理の出来上がり!

会食や飲み会では

- ①おいしく食べ切れる量を注文しましょう。
- ②宴会の最初の**30分間**、さいこの**10分間**は、自席で料理を楽しみましょう!

※幹事さんからの声かけがポイント



地元食の紹介

山賊焼、そば、漬物などいろいろなおいしい地元食があります♪松本市公式ホームページにも掲載していますのでぜひご覧ください。地元食を食べてみてはいかがでしょうか。

コチラもcheck!!



松本市公式ホームページ
まつもとの食育 検索



自分のからだを知ろう

自分の適正体重（標準体重）を知ろう！

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例えば…身長160cmの人なら $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$ が適正体重です。

BMI（体格指数）を計算してみよう！

BMIとは、Body Mass Indexの略で、体重と身長バランスのこと。やせてる？太ってる？自分の体の目安を知ることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI (体格指数)	18.5未満	やせ
	18.5～25未満	標準
	25以上	肥満

※18～49歳についての基準

例えば…体重57kg、身長160cmの人なら $57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.3$ なので、標準の範囲に入ります。

年に一度は健診を受けよう

やめよう！無理なダイエット！

無理なダイエットは、貧血、骨粗しょう症、女性の場合は月経異常、将来産まれてくる赤ちゃんの成長を妨げるなど、さまざまな問題の原因となります。

バランスのよい
食生活と適度な運動で
標準のBMIを
目指しましょう！



長野県民の約9割の人が 塩分を摂りすぎています！

塩分の摂りすぎは、高血圧などの病気を引き起こす原因となります。普段の食事から適量を意識してみましょ。

適量はどのくらい？

1日に必要なエネルギーって？

人間は、起きている間はもちろん、寝ている間もエネルギーを消費しています。消費したエネルギーを補給するために、必要なエネルギー量は、下の表をチェック！

	1日に必要なエネルギー量(目安)
男性	約2700kcal
女性	約2000kcal

※18～29歳身体活動レベルが普通の方の目安

一食分だと
男性は900kcal
女性は650kcalが
目安です

塩分の適量はどのくらい？

	1日の目標量	長野県民の平均摂取量
男性	7.5g未満	11.2g
女性	6.5g未満	9.5g

※平成28年度県民健康・栄養調査より

あなたは大丈夫?

未来の自分のために…生活チェック!

「まだ若いから大丈夫!」と思って不健康な生活を続けていると、将来、高血圧、糖尿病など生活習慣病や認知症になるリスクが高くなります。病気の予防には、若いうちからの生活がとても大切です。未来の自分のために、日ごろの生活をチェックして、見直してみましょう♪



Let's Check!

- ① おなかいっぱい食べないと気が済まない
- ② 魚よりも肉が好き
- ③ 揚げ物など油っこいものが好き
- ④ 甘いものが好き
- ⑤ 濃い味付けが好き
- ⑥ 野菜や海藻はほとんど食べない
- ⑦ 食事の時間は不規則だ
- ⑧ 夜遅くに食事をする
- ⑨ 食べるスピードが早い
- ⑩ 運動はほとんどしない
- ⑪ 移動には車をよく使う
- ⑫ 階段よりもエスカレーターを選ぶ
- ⑬ たばこを吸う
- ⑭ お酒をよく飲む
- ⑮ ストレスがたまっている
- ⑯ 夜更かしが多く、睡眠不足だ
- ⑰ 忙しくてゆっくり休めない



ポイントは 食事・運動・休養!

食事

①～⑨にチェックした方…

- 食事は規則正しく、バランスよく、腹八分目で→6～7ページ「食べ方を知ろう」も参考に
- よくかんで食べることも大切
「飲み込む前に、あと5回かもう!」

運動

⑩～⑫にチェックした方…

- 日頃からこまめに動きましょう
- ウォーキングなど、体を動かす習慣をつけましょう

休養

⑬～⑰にチェックした方…

- 規則正しい生活で、しっかり睡眠をとりましょう
- 運動などで、上手にストレスを解消しましょう
- たばこ、過度の飲酒、ストレスは、病気のリスクを高めます

健(検)診を受けましょう!

松本市では、市民の方を対象にがん検診を実施しています。(20歳代の方が受けられる検診は、女性の子宮頸がん検診です。)また、20歳の方を対象に「はたちのパノラマ歯科健診」も実施しています。どちらも市が費用の一部を負担します。

食べ方を知ろう

3つのお皿をそろえよう

栄養バランスを整えることは体づくりの基本。あなたの体はあなたの食べたものでできている!

3つのお皿 = 主食 主菜 副菜

これが基本の3皿です!

3皿め 副菜

主な栄養素

ビタミン、ミネラル
食物繊維

働き

体の調子を整え、便秘
やカゼなどを予防する。



野菜・海藻・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

2皿め 主菜

主な栄養素

たんぱく質、脂質

働き

血液や筋肉、皮膚、骨、
髪を作り、丈夫に保つ。



1皿め 主食

主な栄養素

炭水化物

働き

体を温め、日々の活動や
脳のエネルギーとなる。



ごはん・パン・麺類など

1皿め 主食



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



お弁当を作るとき

3 副菜

ごはんを入れた
残りの2/3

1 主菜

容器の半分に入
れる

2 主菜

ごはんを入れた
残りの1/3



お弁当を作るときも、3皿そろえましょう。
お弁当箱の容量はエネルギー量とほぼ同じ
です。上の図を参考に詰めましょう。

3皿そろえる理由とは・・・

- ①食べたものが効率よく使われる(エネルギーやたんぱく質など)
仕事や勉強への意欲もアップ! 健康や美容にも役立ちます。
- ②単品で食べるより、いっそうおいしく感じる
ごはんとおかずをそろえて食べる「和食」で、おいしさと
バランスを整えましょう。

1食分の
エネルギー量は
4ページをチェック!



食べ方のコツを覚えて、上手に手軽に食事をととのえよう

基本の3皿をそろえよう

外食やスーパーなどでも、主食・主菜・副菜がそろった定食や幕の内弁当を選びましょう。

お店で買ってくるとき



おにぎり

からあげ

野菜サラダ

外食のとき

定食や
セットメニューを
選びましょう!



減塩のひと工夫

- めん類の汁は残す
- 牛丼はつゆだくにしない
- 付属のドレッシングやたれは少し残す

栄養表示をチェックして
必要な情報をゲットしよう!

野菜をたくさん食べよう

副菜は1日に小鉢5~6皿分。サラダやおひたし、野菜たっぷりのスープなど食べきりサイズで手軽なものを用意しましょう。



具たくさんみそ汁を活用しよう

たんぱく質源

野菜



さば



1品で **主菜+副菜** に!



カット野菜やきのこを使えば
包可いらず♪



みその量
大さじ
約1/4



みその量
大さじ
約1/2

左) 具が多いと、汁の量が少ない
右) 具が少ないと、汁の量が多い

具たくさんにするこで、
汁が減る=使うみその量が減り、減塩に繋がる!

乾物や缶詰を
常備すれば
いつでも作れる!

1日のスタートは朝ごはんから

あなたは朝ごはんを食べていますか？

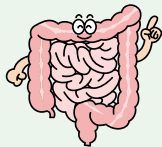
毎日のコンディションは朝ごはん decide 決まる!



脳に栄養を送って頭の働きをよくする
集中力がアップ!



体温を上昇させて筋肉を目覚めさせる
運動能力がアップ!



内臓を目覚めさせ、お通じをよくする
体の調子がアップ!

**朝ごはん抜きで
ダイエット…
それは大間違い!**

食事の回数が減ると、脂肪がつきやすくなります。また代謝が下がり、太りやすくなります。

朝ごはん生活はじめてみませんか?

食べていない人は?

STEP1 まず何かを食べましょう。すぐに食べられるものを準備
牛乳・バナナ・ヨーグルト・野菜ジュースなど



STEP2 具だくさんのみそ汁・スープを飲みましょう



食べている人は?

主食・主菜・副菜をそろえよう!
さらに果物・乳製品をつけると満点!



手早く準備の工夫

- インスタントのみそ汁・カップスープの利用…冷蔵庫の残り野菜を入れましょう
- 冷凍食品(焼きおにぎりなど)を常備
- 夕飯のおかずを多めに作っておく…朝、温めればOK
- 乳製品をストックしておきましょう…牛乳・ヨーグルト・チーズ
- 納豆・ハム・ソーセージもあとと便利
- 定番メニューを考えておきましょう…考える時間が省けます

朝食おすすめメニュー

あなたはごはん派？それともパン派？

びっくりおにぎり

【材料(2人分)】 ごはん 400g(大盛り2杯) / 焼きのり全形2枚 / ハム1枚 / 鮭そぼろ大さじ2 / レタス2枚

【作り方】 ①のりの上にごはんを四角におく②その上に㊸レタス・ハム ㊹レタス・鮭そぼろをおき、ごはんではさみ、のりの四隅をたたんで四角にくるむ③食べやすいように切る



ツナマヨトースト 野菜添え

【材料(2人分)】 食パン2枚 / ツナ缶1缶 / マヨネーズ大さじ3 / レタス2枚 / ミニトマト6個

【作り方】 ①ツナとマヨネーズを混ぜ食パンに塗る②オーブントースターで焼く③野菜を添える



かき卵コーンスープ

【材料(2人分)】 ホールコーン缶大さじ2 / ミニトマト6個 / レタス1枚 / 卵1個 / 塩こしょう少々 / 固形コンソメ1個

【作り方】 ①300ccの湯を沸かし、コンソメを入れる②ホールコーン、へたをとって半分にしたミニトマトを加える③塩こしょうで味付けし溶き卵を流し入れ、レタスを加える



小魚トースト

【材料(2人分)】 食パン2枚 / ちりめんじゃこ大さじ2 / マヨネーズ大さじ2 / 粉チーズ大さじ2

【作り方】 ①ちりめんじゃこ、マヨネーズ、粉チーズを混ぜ食パンに塗る②オーブントースターで焼く



表示見てる? ~表示を見て食品を知ろう~

表示されているもの

- 名称
- 原材料名
- 内容量
- 賞味期限・消費期限
- 栄養成分表示
- アレルギー表示…など

食品の情報が満載!
買う前、食べる前にチェックしましょう!



詳しくはこちら▶



松本市公式ホームページ

まつもとの食育

検索

PICK UP!!

食物アレルギーをもつ人は増加傾向です。アレルゲンとなる食品やアレルギー症状は人によってさまざま。加工食品など、意外なものにアレルギー物質が入っていることもあります。特に小さいお子さんにお菓子などをあげるときは注意しましょう。



アレルギー表示の内容

必ず表示されている食品と、そうでない食品があります。

表示義務	卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに
表示を推奨 (任意表示)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、もも、ごま、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、くるみ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、やまいも、りんご、ゼラチン

気をつけたい表示

ノンカロリー・カロリーオフは0kcal??

無、ゼロ、ノンなどの表示	100mlあたりの熱量(エネルギー)が5kcal未滿
低、オフ、ひかえめなどの表示	100mlあたりの熱量(エネルギー)が20kcal未滿

「ノンカロリー・カロリーオフ=0kcal」ではないんだね!



知っておこう! 強調表示

強調表示とは

欠乏や過剰な摂取が健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、基準を満たした食品に使われています。

強調表示いろいろ

多いことを強調

高〇〇、〇〇豊富、〇〇含有、
〇〇入り、〇〇添加、〇〇たっぷり…など

少ないことを強調

無〇〇、低〇〇、〇〇ゼロ、
〇〇オフ、ノン〇〇…など

注意!

強調表示ではない例: 「甘さひかえめ」「うす塩味」

“甘さ”や“塩味”は味覚に関する表示なので、「糖類が少ない」「食塩やナトリウムが少ない」という意味ではありません。栄養成分表示で、糖類やナトリウムの量を確認しましょう。

「機能性」が表示されている食品

今まで… ● 特定保健用食品 ● 栄養機能食品



新たになかま入り! ● 機能性表示食品 (平成27年4月～)

特定保健用食品

通称：トクホ

トクホは、個々の製品ごとに消費者庁長官の許可を受けており、保健の効果を表示することのできる食品です。

表示の例

- お腹の調子を整える
- 血糖値が気になる方に
- むし歯の原因になりにくい
- 体脂肪がつきにくい…など

旧



新



平成21年9月にマーク
が変わりました!どこが
違うかわかるかな??

栄養機能食品

1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。

トクホとの違い

- 国が定めた栄養成分の規格基準に一つでも適合していれば、製造業者などが各々の責任で栄養成分の機能の表示ができる
- 個別に消費者庁長官の許可を受けていない
- マークはない

機能性表示食品

事業者の責任において、特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)など、食品の機能性を表示した食品です。

対象となる食品

食品の種類に制限はなく、サプリメントや飲料、農水産物など、あらゆる食品が対象になります。

パッケージの主要な面に
「機能性表示食品」と表示
されています

届出番号が表示されています
消費者庁のウェブサイトで、届出番
号ごとに情報を確認できます

特定保健用食品とは異なり
消費者庁長官の個別の許可を
受けたものではありません

栄養機能食品とは異なり
表示の前に消費者庁長官
への届け出が必要で

“特定保健用食品” “栄養機能食品” “機能性表示食品”どれも、すべての栄養成分がバランスよくとれるわけではない。なにが含まれるのかしっかり見よう!

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に
食事のバランスを★



お酒について知ろう

お酒に強い弱いは、アルコール代謝能力によって決まっています。
 お酒を飲む量や機会を増しても、代謝能力が高くなることはありません。
 自分の適量を守り、マイペースに上手にお酒をたしなみましょう！

適正飲酒の10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み。
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

公益社団法人アルコール健康医学協会ホームページより

しない させない 許さない
 未成年飲酒・飲酒運転



絶対
ダメ!

イッキ飲み、お酒の強要







- イッキ飲みは、急性アルコール中毒の原因となり、命に関わるとても危険な行為です。絶対にしないでください。
- お酒の強要は、相手を傷つける人権侵害にあたる行為です。「しない」「させない」ようにしましょう！

大人として、ルールを守って、楽しく飲もう！



適量の目安

お酒に弱い人、飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

	男性	女性
ビール 	中びん1本 (500ml)	中びん1/2本 (250ml)
缶チューハイ (7%) 	1缶 (350ml)	1/2缶 (175ml)
日本酒 	1合 (180ml)	1/2合 (90ml)
ワイン 	2杯弱 (200ml)	1杯弱 (100ml)
焼酎(25%) 	0.6合 (110ml)	0.3合 (55ml)
ウイスキー 	ダブル1杯 (60ml)	シングル1杯 (30ml)

※各々純アルコールで男性は約20g。女性は約10g。

適量の倍以上の飲酒を続けると
 高血圧、糖尿病など
 生活習慣病のリスクが高くなります。

厚生労働省「健康日本21(第二次)」より

お酒のおつまみがポイントです!

食べながら
お酒を飲むと…



アルコールの吸収がおだやかになり
酔うスピードもゆっくり



内臓への負担が
少ない



すきっ腹で
お酒を飲むと…



急激に血中のアルコール濃度が
上昇し、酔いが早く回る



内臓に大きな
負担がかかる



おつまみの選び方

カロリーと塩分に注意!!

- 揚げ物はほどほどに
- 調味料のかけすぎに気をつけましょう

栄養バランスを 意識する

- 野菜料理も食べるように心がけましょう

●アルコールの代謝を助けてくれるおつまみ

たんぱく質を含むもの

例

枝豆・冷奴・焼き鳥
お刺身・チーズなど



ビタミンB群を多く含むもの

例

枝豆・冷奴・豚しゃぶ
レバー串など



ビタミンCを多く含むもの

例

スティック野菜・
サラダ・果物など



おすすめレシピ♪

ツナと豆腐のサラダ



〈作り方〉

- ①豆腐は水切り*し、2cm角に切って冷やしておく。
- ②ハムは短冊切り、きゃべつは千切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜めに切る。
- ③①と②、油分を切ったツナを加えて和え、お好みのドレッシングをかける。

材料(2人分)

木綿豆腐	1/4丁(100g位)	きゃべつ	中2枚
ツナ缶	小1/2缶	きゅうり	1/2本
ハム	1枚	ドレッシング	適量

※簡単な豆腐の水切り方法
ペーパータオルに包んだ豆腐を
電子レンジ500Wで1分加熱

素敵な大人の食事マナー ～「食べる」をもっとスマートに～

職場での飲み会、結婚披露宴など、いろいろな人と食事をする機会が多くなります。
お互い楽しく楽しい時間を過ごすために、スマートに食べられるよう、大人の食べ方をマスターしよう♪

和食

箸やお皿の置き方



箸の持ち方



- ① 上の箸は3本の指（親指、人さし指、中指）の先で持つ
- ② 下の箸は、動かさず、薬指で支える
- ③ 指さきをそろえたときに箸を持った形が三角形になるようにする

魚の食べ方

いしもちというお魚です♪



きれいに食べると
食品ロスの削減にも
つながります



① 頭から尾に向かって食べる



② 裏返さず、左手で魚の頭を押さえ、箸で中骨を尾の方から外す



③ 下側も①と同様に食べる



④ 骨、皮などまとめて置く

洋食

フルコースの流れ

アミューズ→前菜→スープ→パン→魚料理→肉料理→デザート

こんな
場合も!

- 前菜とスープの間にサラダが出てくる
- 魚と肉の間にシャーベットが出てくる
- デザートの前にチーズやフルーツが出てくる

食器類

フォーク、ナイフの使い方

- 外側から順番に組み合わせて使う
- 右手にナイフ、左手にフォーク

フォーク、ナイフの置き方



- 食事中を示したいとき
例) お手洗いに立つとき



- 食事を終えたら

食べ方の基本

音を立てない

- ×食器をガチャガチャ
- ×食べているときにクチャクチャ
- ×スープをすすって飲む

かじりとらない

- 一口ずつ切って食べる
(パンの場合、ちぎって食べる)

周囲との会話を楽しみながらも、食べるときはスマートに

フルコースだったら、基本は料理に適したフォークやナイフ、スプーンがついてくるよ★迷ったらお店の人に聞こう!



〈アミューズ〉おつまみのような小さな料理 例) カナッペ

フォークが添えられている場合、フォークを使う。



〈前菜〉オードブルとも呼ばれる軽い料理 例) カルパッチョ

レタスなどの野菜は、ナイフを使う。ペラペラして食べづらいときは、ナイフを使って折り込んだり、一口に切って食べるとgood!

〈スープ〉ポタージュかコンソメ仕立てのスープが多い

スプーンを奥から手前に運ぶのがフランス式。
手前から奥に運ぶのがイギリス式。
フレンチの場合、前者がgood!



(フランス式)

〈パン〉

バターはバター皿から適量すくい、自分のお皿の縁の内側に置く。一口大にちぎったパンに、適量を取り食べる。

〈魚料理〉ムニエルやポワレなど、フランス料理独自の魚料理

フィッシュスプーンがついてくるときは、魚や野菜にソースをしっかり絡めて食べる場合です。フィッシュスプーンに、魚と野菜、ソースをのせて食べるとgood!



〈肉料理〉牛、豚、鶏肉のほか、鹿、鴨、うずらなどの肉料理

左端からカットする。ナイフを使ってその都度ひと口大に切る。全部最初に切り分けない!

大人になったみなさんへ

新社会人または新成人となり、みなさんはさまざまな思いを胸に大人への道を歩き出していると思います。

成人期は、就職、結婚、出産など、生活の変化が大きい時期です。また、20歳を迎えればお酒が飲めるようにもなりますね。こうした変化によって食生活が変わったり、一人暮らしで自炊を始めたりする方もいると思います。このガイドブックは、人生の大きな節目を迎えたみなさんが、生涯にわたって健康で豊かな食生活を送れるように知っておいてほしいことをまとめました。ぜひ、ご活用ください。

いろいろな情報を掲載しています



こちらのQRコードからも
「まつもとの食育」ページを
ご覧いただけます



松本市公式ホームページ

まつもとの食育

検索

食に関する情報は
あふれています
正しい情報を上手に
活用しましょう

【発行】平成28年1月（改訂 令和2年11月）
【編集】松本市食育推進栄養士会議（事務局：松本市健康福祉部健康づくり課）
TEL：0263-34-3217 FAX：0263-39-2523

