

# Cさん向け：健康的な食習慣の基礎知識 (案)

こんにちは。この資料は、健康的な食生活を送る上での基本的な考え方をまとめたものです。ご自身の食生活を振り返り、今後の健康管理に役立つ知識を見つけるための「教科書」としてご活用ください。

## 1. 健康の土台を作る「5大栄養素」

私たちの体は、食べたものから作られています。体を構成し、エネルギー源となる主要な栄養素は5つあります。それぞれの役割を知ることが、バランスの良い食事の第一歩です。

栄養素	主な役割	多く含まれる食品
① たんぱく質	<b>体を作る材料</b> 筋肉、内臓、皮膚、髪、血液、ホルモンなどの主成分。	肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
② 脂質	<b>エネルギー源、細胞膜の材料</b> 効率の良いエネルギー源。ホルモンの材料や、細胞を包む膜の成分にもなります。	植物油、バター、ナッツ、アボカド、魚の油
③ 炭水化物	<b>主要なエネルギー源</b> 脳や体を動かすための、最も主要なエネルギー源。食物繊維も含まれます。	ごはん、パン、麺類、いも類、果物、砂糖
④ ビタミン	<b>体の調子を整える</b> 他の栄養素がスムーズに働くための潤滑油のような役割。体の機能を正常に保ちます。	野菜、果物、肉、魚など
⑤ ミネラル	<b>体を作る、調子を整える</b> 骨や歯の材料になったり、体の水分バランスや神経の働きを調整します。	海藻、乳製品、小魚、野菜、ナッツなど

**ポイント:** 特定の栄養素だけを摂るのではなく、これらをバランス良く摂ることが大切です。

---

## 2. 食事を「機能」で分けてみよう

日々の食事を、その「機能」や「役割」で分類すると、ご自身の食生活のバランスが見えてきます。

食事の分類	役割と特徴
① 高機能健康食	<b>心と体のベースを作る食事</b> 栄養バランスが良く、体を健康に保ち、安定したエネルギーをくれます。
② 高機能満足食	<b>特別な日や心のご褒美になる食事</b> 栄養価も高いですが、脂質やカロリーも比較的高めで、満足感が非常に高い食事です。
③ 高機能減量食	<b>体脂肪を減らすことに特化した食事</b> たんぱく質と食物繊維が豊富で、脂質や糖質は控えめです。
④ ギルティプレジャー	<b>心を癒すための「お楽しみ」</b> ケーキやスナック菓子など、心をほっとさせる役割があります。

**振り返りのヒント:** ご自身の1週間の食事は、どの分類が多かったでしょうか？この分類を意識することで、「今日は少し疲れ気味だから、高機能健康食をしっかりと食べよう」「週末は友人と高機能満足食を楽しもう」といったように、主体的に食事を選べるようになります。

## 3. バランスの良い食事の具体例：「高機能健康食」プラン

栄養バランスを整える基本となる「高機能健康食」の1日のモデルプランです。

食事	メニュー例	この食事がもたらすもの
朝食	・ 全粒粉パンのトースト ・ 目玉焼き ・ グリーンサラダ ・ プレーンヨーグルト	たんぱく質と複合炭水化物で、午前中の安定したエネルギーと集中力をサポートします。

食 事	メニュー例	この食事がもたらすもの
昼 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玄米ごはん</li> <li>・ 豚肉の生姜焼き</li> <li>・ ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・ 根菜の味噌汁</li> </ul>	午後の活動に必要なエネルギーと、ビタミン・ミネラルをバランス良く補給します。
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アジの塩焼き</li> <li>・ 切り干し大根の煮物</li> <li>・ きゅうりとわかめの酢の物</li> </ul>	良質な脂質（DHA/EPA）と、翌日のための修復材料となるたんぱく質、ミネラルを補給します。
間 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 季節のフルーツ（オレンジなど）</li> <li>・ ミックスナッツ（少量）</li> </ul>	不足しがちなビタミンや、良質な脂質を手軽に補えます。

この資料が、あなたの健康管理の良きパートナーとなることを願っています。ご自身の体と相談しながら、食事を楽しんでくださいね。