

一人暮らしのお弁当の提案 ~若い世代(20~30代)男性の食事・栄養の問題点~

「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」より

- ・30代から肥満が増える
- ・20代は肉類・揚げ物の摂取量が多い
- ・野菜摂取量は30代が一番少ない
- ・朝食欠食率は20代が一番多い
- ・運動習慣がある者の割合は30代が一番少ない
- ・喫煙している者の割合は30代が一番多い

外食や中食を利用する人は、若い世代や働きざかり世代の男性に多く、**20歳代の男性の約4割、50歳代の男性の約5割は、週4回以上利用しています。**

健康に無関心な人が多い世代
大学や会社で対策が必要！

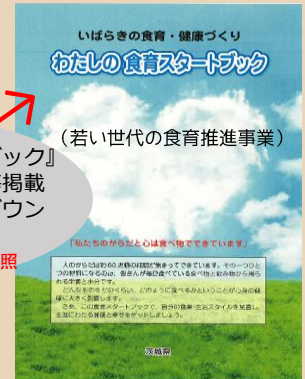
食事の改善策~生活習慣病に注意！~

◎肥満にならないよう導く(食べすぎに気を付ける)

- ・肉類・揚げ物を減らす(飽和脂肪酸の摂りすぎに注意・油脂の質も考える)
- ・青魚を増やす(不飽和脂肪酸で血液をサラサラにする！)
- ・適塩を心がける(味が濃いとご飯がすすむ)
- ・野菜摂取量を増やす(海藻・キノコ・雑穀などの食物繊維を摂る！)

(かさが増えて満腹感が得られる。毎日あと1皿(約70g)多く食べることを推奨していく必要がある)

他にもアルコールは控えめに 欠食率を減らす 運動量を増やす 禁煙を勧めるなど



『わたしの食育スタートブック』食育のポイントやレシピ等掲載茨城県ホームページからダウンロードできます！

食育健康づくり資料館 参照

対象者：20~30代男性身体活動I

いばらき健康づくり支援店：燦食(東海村)との共同作成献立



さつまいもサラダ

さつまいもは食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富！ひじきでカルシウムも摂れる！

鯖のカレー揚げ

青魚の鯖をカレーの風味で食べやすくする

グリル野菜(ズッキーニ・かぼちゃ・パプリカ)

オリーブオイルで塩・コショウズッキーニはナトリウム排泄作用のあるカリウムが多い

海藻サラダ

ワカメは食物繊維がたっぷり、カリウムや鉄分、カルシウム等、ミネラルが豊富

ほうれん草ごまあえ

ほうれん草の鉄分摂取で元気倍増！ごまは不飽和脂肪酸が多い！

魚をメインに野菜たっぷりメニュー

エネルギー：731kcal タンパク質：28.6g 脂質：21.1g 炭水化物：104.7g 塩分：2.6g

■鯖のカレー揚げ

鯖 50g 片栗粉 小さじ1 揚げ油
カレー粉 小さじ1/2 塩 小さじ1/2
キャベツ 20g レッドオニオン 5g
にんじん 5g サニーレタス 5g

- ① 塩をした鯖に、カレー粉と片栗粉を混ぜたものを軽くふるい、油で揚げる。
- ② 器にサニーレタスを敷き、洗って千切りにしたキャベツ、レッドオニオン、人参をのせる。
- ③ ②に①を盛り付ける。

■さつまいもサラダ

さつまいも 30g 干しひじき 2.5g
ツナ缶 10g マスタード 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1/2 コショウ少々
スキムミルク小さじ1を水少々で溶かす

- ① さつまいもは適当な大きさに切って茹でる。
- ② 干しひじきは水で戻してさっと湯がく。
- ③ ツナ缶の油を切って、①②と調味料を和える。

材料は1人分量

■海藻サラダ

カットわかめ 1g たまねぎ 10g
鶏むね皮なし 12g えだまめ 5g
ポン酢しょうゆ 小さじ1
かつお節0.1g

- ① カットわかめを水で戻し、玉ねぎは薄切りにして水にさらして水気を絞る、ポン酢しょうゆをかける。
- ② 鶏むね肉は蒸して適当な大きさに裂いて器に盛りつける。
- ③ ②の上に①をのせ、えだまめとかつお節を飾る。