

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめてみましょう。



おいしく楽しくヘルシーに食べる習慣 ～食事からはじまる健康生活

食事をバランスよく適量とることは、心身を健やかに保つために大切です。でも実際にはどうしたらいいのか、そんな人へのヒントです。



✓ 定食スタイルを身につける

和食を基本にして簡単バランスアップ

栄養バランスのとれた食事は心身のバランスを整えます。そんな食事のよい見本は日本の定食。主食・副菜・主菜という組み合わせを基本に、牛乳・乳製品や果物をプラスすれば、あっという間に食卓をバランスアップできます。

また、主食のごはんは野菜の煮物や焼き魚などと相性抜群なので、おのずと低脂肪、低エネルギーな食事になります。家族や友人など、大切な人たちと食卓を囲み、楽しみも一緒に味わいましょう。



✓ 野菜を食べる

野菜は元気の宝庫!

野菜には、体がスムーズに活動するのを助けたり、病気に対する抵抗力を養うビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富です。1日あたり350g以上（野菜料理の小鉢なら5皿以上）とるのが理想的。

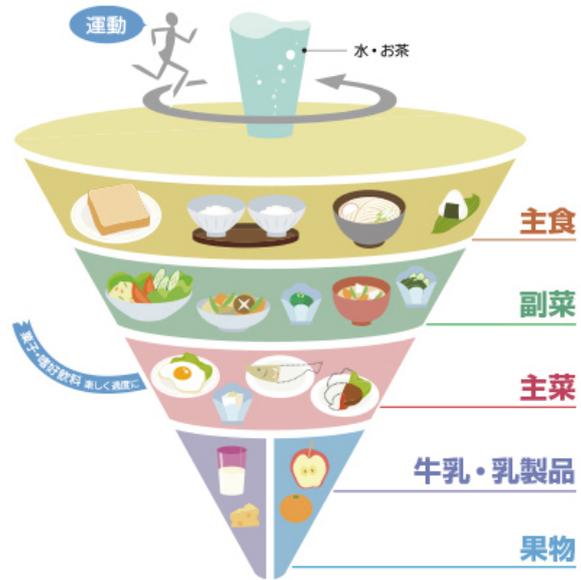
忙しいとき、時間がないときは、トマトやキュウリを切った野菜スティックだけでもOK。下処理済みの冷凍食品を常備しておくのも手です。旬の時期に収穫・冷凍されているため栄養価も高く重宝します。

何を「どれだけ」食べていいの？ 適量を知っておく

バランスのとれた食事とは、いろいろなものをまんべんなく食べること。そして、もうひとつ忘れてはならないのは、いったい「どのぐらいの量」を食べればよいのかということ。エネルギー量として、自分の1日分の適量を知る簡単な数式は次の通りです。

身長（メートル）×身長（メートル）×22×（28～32）*1

単位はキロカロリー（kcal）です。さらに3で割れば1食あたりのエネルギー量の目安となります。食事をとるとき参考にしてください。



食事バランスガイド*2 によれば、主食を主体に、副菜をたっぷり、主菜、牛乳・乳製品、果物を適量とるのがポイント。イラストは消費エネルギー2200±200kcalを想定

*1 日常生活での活動レベルに応じ、かつ女性や高齢者、減量したい人は低い値に調整して計算。

*2 厚生労働省・農林水産省決定。詳細は「[食事バランスガイド](#)」について

和定食を食べよう！

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

かみごたえアップ定食



エネルギー：627kcal
塩分：3.8g

早食いは食べすぎ、肥満のもと。よくかんでゆっくり食べると満腹感を覚え、食べすぎを防ぐことができます。和食では根菜、海藻、豆類などのかみごたえのある食品を多く使用します。

献立メニュー

シシャモのチーズ揚げ
五目豆
レンコンとニンジンの酢の物
麦入りごはん
ワカメとネギのみそ汁

材料 (2人分)

シシャモ：120g
小麦粉：小さじ2
卵：6g
パン粉：大さじ4
粉チーズ：大さじ1
揚げ油：適量
キャベツ：60g
プチトマト：2個
レモン：1/4個



エネルギー：247kcal
塩分：0.9g

- 1 パン粉に粉チーズを混ぜる。
- 2 シシャモに小麦粉、溶き卵、①の順に衣をつける。
- 3 揚げ油を170度に熱し、②を入れてからりと色よく揚げる。
- 4 キャベツはせん切りにする。
- 5 器に④を敷き、③を盛り、くし型に切ったレモン、半分に切ったプチトマトを添える。



ハクサイ

ビタミンCが多いので、風邪予防に。カロリーが低いのでダイエット食材としてもよい。