



食生活をふりかえる

大阪・京都こころの発達研究所 葉





目次

1. 何を食べていますか？ What do you usually eat ?
2. 誰と食べていますか？ Whom do you usually have dinner with ?
3. 食欲はありますか？ Do you have any appetite ?
4. 健康によい食事とは？ What is a good diet for health ?



バランスのとれた食事とは

栄養バランスの取れた朝・昼・夕の食事
⇒栄養バランスのコマ、必要エネルギー



(農林水産省のホームページ)

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/letstry/index.html

⇒そうはいつでも、なかなか難しいですよね…

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
70歳以上 身体活動量 低い						
10~11歳	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ふつう以上						
12~17歳 18~69歳	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (大人は2~3つ)	2~3つ
70歳以上 身体活動量 低い						
女性						
6~11歳 70歳以上	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
12~17歳 18~69歳 身体活動量 低い						
12~17歳 18~69歳	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (大人は2つ)	2つ
70歳以上 身体活動量 ふつう以上						
12~17歳 18~69歳	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (大人は2~3つ)	2~3つ
70歳以上 身体活動量 低い						

「健康食品」でカバーする？ 2

- 医薬品と類似した錠剤やカプセル
- 原材料名に複数の記載はあるものの、効能がでるかどうかわからないほど微量な場合
(原材料に含まれる成分は、産地や収穫時期によって大きく異なる)
- 「天然」や「自然」といった表記のあるものは、原材料ゆえのアレルギー症状、ビタミンやミネラルの過剰摂取（過剰症）が生じる可能性

⇒公的機関や中立的な団体が発信している情報に目を配るのがおすすめ。



飲みにケーションによる「共食」

- 上司のニーズと部下のニーズのズレ
- 上司のニーズ：年長者と話す意義を知ってほしい、たまには「飲みにケーション」に応じてほしい、参加したら周りの人とコミュニケーションをとってほしい
- 部下のニーズ：＊就業時間内のコミュニケーションでよいのでは？、飲みに行く際、長時間拘束しないでほしい、自慢話と説教は聞きたくない



有効な「飲みにケーション」のために

(上司側) 時間の提示、話は簡潔にを意識する

(部下側) 話を聞くことが働きやすい職場づくりに繋がらないことを嫌なことは事前に伝える



食欲の仕組み

- 日本人の食事摂取基準 (2015年度版 5年に一度改訂)

