

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

9月10日(金) 脂質異常を改善する食事

14:00~15:00

生活習慣病の予防を目指した栄養学講座です。

内 容 管理栄養士の講話
(健診結果をふり取りながらお話しします)

申込受付 8月10日(火)から

定 員 先着20名

参 加 費 無料



要
予約

9月11日(土) やさしいヨガ

10:00~11:00

初心者におすすめのヨガをご紹介します。

内 容 初めての人も無理なくできるヨガ

申込受付 8月11日(水)から

定 員 先着15名

参 加 費 500円



要
予約

9月15日(水) エアロビクス

14:00~15:00

気持ちよく汗をかいてリフレッシュしましょう。

内 容 初心者向けのエアロビクス

申込受付 8月16日(月)から

定 員 先着15名

参 加 費 500円



要
予約

申込先 **まるごとけんこう財団**
(公財) 郡山市健康振興財団

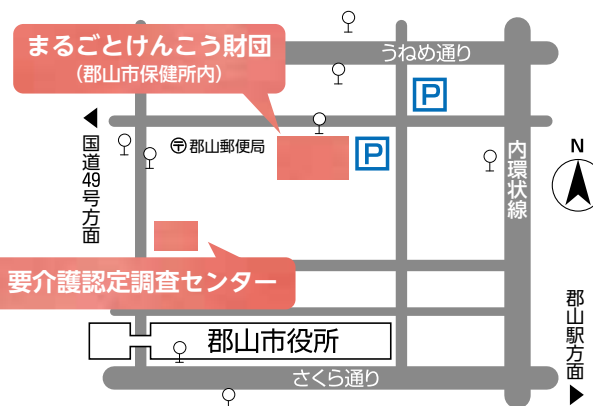
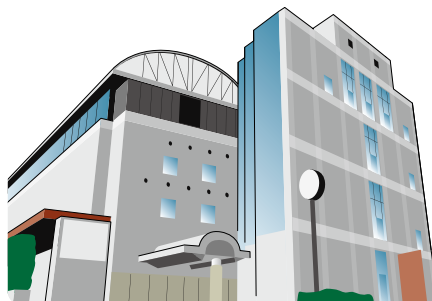
TEL.024-924-2911

受付9:00~17:15(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911

FAX 024-924-2907

e-mail : kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森林からの木材を含んだ用紙を使用しています。



No.9

令和3年

まるごとけんこう

特集 「レトルト食品」
「コンビニ食品」
賢い活用法



まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団 TEL 024-924-2911

「レトルト食品」「コンビニ食品」賢い活用法



レトルト食品やコンビニ食品には「お手軽」というイメージがありますが、昨今はバリエーションやクオリティーが向上し、お湯を注いだり電子レンジで温めたりするだけで本格的な料理が味わえるものも多くなりました。

また、おうち時間が増えた今、レトルト食品の人気の高まっています。手頃な価格から高級食材を使ったものまで、さまざまなレトルト食品が販売されていますが、どれも「簡単」「便利」「保存可能」なので、一人暮らしの方だけでなくファミリー層にも好評です。

味が濃い、添加物が心配…など、普段の料理と比べると気になる点が多いのも事実です。しかし、野菜やきのこをチョイ足してバランスを整えるなど、一工夫で塩分の取りすぎを防ぐこともできます。賢い活用で美味しく、楽しく、バランスの良い食事を心掛けましょう。

レトルト食品とコンビニ食品をもっと知ろう！

こんな時があると便利

- 一人暮らし、子育てや介護などで忙しい時
- 飲み会などで食べ過ぎてしまった翌日
- 災害時の非常食として
- 高血圧や糖尿病、高齢者向けの食事作りの手助けに など

選び方の基本

①1日に必要な摂取エネルギー量を知る

算定の目安

摂取エネルギー量(kcal)＝標準体重(kg)×身体活動量

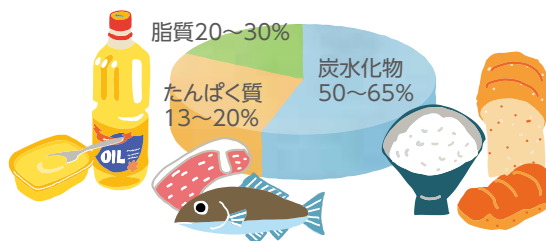
- 標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22
- 身体活動量(kcal/kg(標準体重))

25～30	軽い労作	デスクワークが多い職業など
30～35	普通の労作	立ち仕事が多い職業など
35～	重い労作	力仕事が多い職業など

②3大栄養素の理想の摂取比率を知る

炭水化物	50～65%	ご飯、パン、麺類、いも類
脂質	20～30%	油脂、種実(ごま、ナッツ類)
たんぱく質	13～20%*	魚介、肉、大豆製品、卵、チーズ

※65歳以上の方のたんぱく質目標量は15～20%



利点と注意点

利点

- 食べたいものを必要な分だけ購入できる
- 惣菜の種類が多く組み合わせが楽しめる(保存できる)
- 栄養成分表示があるので必要な栄養素が選択できる
- 副菜が揃えやすい(簡単)

注意点

- 好きな物ばかり食べてしまい偏りがでる
- 炭水化物の重ね食が増加する
- 塩分摂取増加、野菜不足につながる
- 種類が多く、嗜好品の増加につながる

③基本は1日3食、主食・主菜・副菜を揃える



④栄養成分表示を確認する

栄養成分表示(〇〇当たり)	
エネルギー	Kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食物繊維	g
食塩相当量	g

1食分なのか、
1個分なのか、
100g当たりなのか
を確認

食べる分の
計算をする

1日の食塩
摂取量の目安

男性…7.5g未満
女性…6.5g未満
血圧高めの方…6.0g未満