健康的に食べる．活発なコミュニティワークショップになる

ChooseMyPlate.gov

ODPHP Office of Disease Prevention and Health Promotion

内容のテーブル

この資料は、ロサンゼルス郡公衆衛生栄養と米国農務省スナップエド基金との身体活動プログラム支援で翻訳されました。

実装のベストプラクティス

Before being released, the Eat Healthy・ミュニティワークショップは、解放される前に、協力的なエクステンション、職場の健康プログラム、信頼基盤の組織、親グループなど、全国の10のサイトで試験的にテストされました。ワークショップは、低健康リテラシーの原則を用いて設計され、様々な社会経済的背景と教育水準の参加者とテストされました。ワークショップを教えた後、パイロットサイトのインストラクターは、自分の経験についてのフィードバックを提供しました。これらは、彼らが共有するベストプラクティスの一部です。

ワークショップグループの設立

ワークショップの時間を選択します

- 潜在的な参加者に投票して、彼らに最も適した時間帯を決定します。
- 職場でワークショップを開催する場合は、昼食時に昼食を持ってワークショップを開催できるかどうかスーパーバイザーに相談してください。
- 参加者は、一般的にビジー状態ではない年の間に、より多くの従業員と喜んでワークショップに来ることができることに留意してください。休日や放課後にワークショップを開始することを検討してください。

ワークショップ参加者を探します

- ワークショップシリーズを複数回教えている場合は、以前の参加者に友人との積極的な経験を共有し、新しいワークショップの参加者を提案するよう依頼してください。

ワークショップの準備

- ワークショップのコンセプトとレッスンプランを徹底的に見直してから教えることを忘れないでください。詳細については、付録のリソースを使用してください。
- ワークショップは、さまざまな地域の指導者や教育者、栄養学者でなくてもさまざまな人々が使用できるように設計されています。

ワークショップへの追加資料の追加

- コミュニティワークショップはアメリカ人の食事ガイドライン (https://health.gov/dietaryguidelines/) とアメリカ人のための身体活動ガイドライン(http://www.health.gov/paguidelines/)に基づいています。ワークショップの焦点は、健康を促進し、慢性疾患のリスクを軽減するために、健康を摂り、身体的に活発な個人のヒントやツールを提供することです。
- 参加者の特定のニーズに応じて、健康的な体重に達するような目標の設定など、1つの領域にもっと注意を集中させたい場合があります。
- コミュニティワークショップ資料の付録にあるWebリンクを使用して、参加者のニーズを満たす追加の配布資料、ツール、リソースを見つけることができます。

例：PowerPointアクセスがある場合、食べ物部分がどのように変化したかをビジュアルプレゼンテーション(https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/portion-distortion.htm) として表示することができます。

- プレジデンシャルアクティブライフスタイル賞（PALA +）は、ワークショップシリーズに追加できる8週間のプログラムです。PALA +は参加者に毎週身体活動と健康的な食生活を選択させ、挑戦を完了した人は大統領評議会のフィットネス、スポーツ＆ニュートリション(www.fitness.gov)から成績証明書を得ることができます。

ワークショップリマインダを提供します

- 最初のワークショップの前または最中に電子メールアドレスまたは電話番号を収集して、今後のワークショップのリマインダを提供してください。
- 来るべきワークショップを参加者に知らせるためにオンラインカレンダーを作成することを検討してください。

ワークショップインセンティブを提供します

- できる場合は、参加者に各ワークショップ、または6つのシリーズ全体に来るインセンティブを提供してください。
- 歩数計、再使用可能な水ボトル、または筋肉強化活動のためのストレッチバンドなどのワークショップの概念を参加者が適用するのに役立つ項目を提供します。
- 料理本、食料品店への商品券、台所用品などの大きなアイテムがある場合は、ワークショップの最後に抽選会を開催することを検討してください。ワークショップの参加者は、それぞれ抽選券を受け取り、シリーズ終了時に抽選券を受け取るほど賞品を獲得する可能性が高くなります。

参加者を動機付けるステップを実行します

- 参加者がすでにお互いを知っている場合は、お互いがそれぞれのワークショップの最後にヒントを試し、次回のワークショップセッションをお互いに思い出させるために、お互いに動機づけをするのに役立つことをお勧めします。
- 次のワークショップについて参加者を励ますために、各クラスの最後に、参加者に何が議論されるのかを強調し、各ワークショップの最後にリストされている「自宅で試すもの」を思い出させてください。

全体的なタイミングと質問に答えます

- 各ワークショップは、約60分で完了するように設計されました。これには、ワークショップの最中または終了時のいくつかの質問と回答の時間が含まれます。
- 多くの質問でより大きなグループを教えている場合は、ワークショップを完了するのに60分以上かかることがあります。

答える質問を費やす時間を制限します

- 授業中にいくつかの質問に答えてください。しかし、対処する時間のない質問を書き留めるためのインデックスカードを持っています。次に、これらの質問に答えるために、次のワークショップの初めに数分を過ごしてください。これは、回答するためにさらに情報を調べる必要のある質問がある場合に特に役立ちます。
- 余分な時間がある場合は、ワークショップ中に尋ねられた問題については、クラスの後に留まることを検討してください。
- 参加者があまりにも近くに座っていないように、椅子のレイアウトを変更してください。近くに座っている椅子は、授業中により多くの側面の会話や質問を促すかもしれません。誰もが集中できるように時間を費やす必要があるかもしれません。

ストレッチブレイクと筋肉強化の強化

- ストレッチブレイクや筋肉強化活動中に音楽を演奏することを検討します

ストレッチブレイクを強化します

- ストレッチブレイクは、クラスのほぼ半分になります。
- 誰もが立ち上がり、移動する機会としてこれを含めると便利です。
- 注意散漫な参加者がいる場合、これは休憩後にクラスを「再起動」する機会にもなります。

筋肉の強化活動を強化します

- 参加者がワークショップ6で使用する缶詰のスープやその他の缶詰を持ち込む場合は、参加者に缶を持たせて保管してください。
- 彼らは練習をするためのリマインダとして、仕事場や自宅の近くの机の上に2つの缶を保管しておくことを提案します。彼らは近くで練習の印刷物を保管しておくことを提案します

味のテスト

- 多くのワークショップでは、頻繁に食べない新しい食品や食べ物を試してみるための味覚テストが行われています。
- パイロットテストの参加者は本当に新しい食べ物を試して楽しんだので、ワークショップを教えているときにこれらの活動を含めることが奨励されます。
- 食物アレルギーのある参加者に注意してください。パッケージングされたアイテムを持ち込む場合は、必要に応じて参加者が成分リストを確認できるように、コンテナを持って来てください。

ゆっくりとしたクッカーレシピを試してみてください

- 遅い炊飯器のレシピについては、事前に準備しておき、それを授業で味覚テストに持ち込むことができます。
- できれば、クラスでレシピをデモして、参加者は食べ物を味わい、それがどのように準備されているかを正確に見ることができます。
- ワークショップ中にゆっくり炊飯器を作って料理を始めると、授業が終わる前に終わらないことに注意してください。

最後のクラス

- 感謝の気持ちを示すために、最後のクラスをグループワークショップへの参加のお祝いにしてくｄさい。
- 新しいレシピを試したり、味覚テストに別の食べ物を持ってくることを選ぶかもしれません。
  例：1人のインストラクターが、ヨーグルトとヨーグルトのパフェをフルーツと一緒に作った。
- すべての参加者に完了証明書を授与することを忘れないでください。

ワークショップ

1

味が良い健康的な食品の選択をお楽しみください

健康的な食べる・ 活発 コミュニティワークショップ

ワークショップ

1

内容のテーブル

ワークショップ 1

インストラクターガイド

ワークショップが始まる前に

- 徹底的にワークショップ全体を読んで、レッスンプランを詳しくにしてください
- 実行する活動を選択し、砕氷船と選択した活動に必要な資料を収集します。
  - **アイスブレーカー:** 大小の使い捨てプレート、塩分のないプレッツェル、オリーブオイル、スパイスの選択(ヒント:より少ない金額で少量買うことができる食品協同組合のスパイスを購入することを検討してください)、スパイス
  - **活動 1:** : 紙皿、クレヨン、マーカーなど
  - **活動 2:** 砂糖、ソーダ缶、皿、ティースプーン
- フォトコピーの配布資料(参加者1人あたり):
  1. **味わい深い健康食品をお楽しみください(2ページ)**
  2. **誰かを見つける...(1 ページ)**
  3. **健康な選択のためのヒント (2 ページ)**
  4. **栄養成分ラベルの理解と使用(1ページ)**
  5. **ナトリウムを削減 (2 ページ)**
  6. **ナトリウム (塩) 摂取量を減らす (1 ページ)**
  7. **レシピの変更: ラザニア、レシピメイク(2ページ)**
  8. **MyPlate 10のヒントMyPlateを選択する(2ページ)**
  9. **ワークショップ評価(1ページ)**

ワークショップの概要

ワークショップは、アクティビティを含む～1時間続く必要があります。

- **アイスブレーカー活動**（5分）—人々がワークショップに入ってきている間、これを行います。
- **はじめに**（5分）
  - ワークショップの目的を説明します。
  - 学習目標を確認します。
- **目的 1:** より健康的な脂肪、少ないナトリウム、および少ない糖分（5～10分）で、食品と飲料を選択するための5つの小さな変更をリストしてください。
  - 配布資料の確認: 味が良い健康的な食品の選択をお楽しみください
  - ビデオ：健康的なおいしいことができます (2 ～3分)
  - ストレッチブレイク (5 分)
  - 配布資料の確認: 誰かを見つける…
- **目的 2:** 3つのスパイス、ハーブ、または塩分のない調味料を識別して、健康的に新しい食事を提供します（5～10分）。
  - 配布資料の確認: 健康な選択のためのヒント
  - 配布資料の確認: 栄養成分表示ラベルの理解と使用
  - 配布資料の確認: ナトリウムを減らします
  - 配布資料の確認: ナトリウム（塩）摂取量を減らします
  - 活動（5-10分）。注意：事前に選択し、物資を収集します。アクティビティ1を行っている場合は、この時間に MyPlate 10 Tips to Choose MyPlate を確認してください。
- **目的 3:** レシピの修正や調理法を使用して、カロリー、飽和 脂肪およびトランス脂肪、ナトリウム、および追加糖（5～10分）を減らします。
  - 配布資料の確認: レシピの変更: ラザニア、レシピメイク（在宅活動）
  - 身体活動の増加（1～2分）
  - 配布資料の確認: MyPlate 10 Tips to Choose MyPlate（2分）
- **ラップアップ/ Q&A**（5分）
  - 自宅で試す事の**アラーム**：
    - レシピを変更して、飽和脂肪、トランス 脂肪、ナトリウム、および/または糖を追加してください。
    - 身体活動を増やし、座っている時間/スクリーン時間を減らします。
- 参加者に **評価書**を記入するよう依頼する（5分）。

ワークショップ 1

ワークショップレッスンプラン

アイスブレーカー活動

味のテスト（5分）

スパイス/ハーブ/調味料味覚テスト：タイム、バジル、オレガノ、ローズマリー、ニンニクパウダー、タマネギパウダー、チリパウダー、低ナトリウムタコス調味料、クミン、カレー、コリアンダー、塩分のない調味料ミックスなど2-3種類のスパイスを選んでください。ワークショップでは、少量のオリーブオイルに浸した後、スパイスで塩分のないプレッツェルを提供します。どのように味が好きかどうかは、スパイス/調味料の名前を参照してください。

必要な消耗品: 大小の使い捨てプレート、塩分のないプレッツェル、オリーブオイル、スパイスの選択（ヒント：より少ない金額で少量買うことができる食品協同組合のスパイスを購入することを検討する）、スパイス用のプレート/トレイ

話のポイント

ワークショップの目的（2～3分）

- 今日のワークショップと配布資料は、健康で味が良い食事を作るためのヒントを提供します。
- このワークショップはアメリカ人向けの食事ガイドラインとアメリカ人向けの身体活動ガイドラインに基づいています。食事ガイドラインは、良好な健康状態と健康的な体重を促進し、病気を予防するための食糧選択のための科学的助言を提供します。身体活動ガイドラインでは、健康を守り、維持するために必要な身体活動の量、種類、強度のレベルに関する推奨事項を示しています。
- 食事ガイドラインは、これらの選択された消費者メッセージをサポートしています。メッセージの詳細については、www.choosemyplate.govを参照してください。
  - 時間をかけて食べ、飲むことはすべて重要です。適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。健康的な食生活パターンを見つけ、一生維持してください。この意味は：
    - プレートの果物と野菜の半分を作る - 全体の果物に焦点を当て、あなたの野菜を変更します。
    - 全部の穀物を半分にします。
    - 低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更します。
    - タンパク質のルーチンを変更します。
    - ドリンクとナトリウム、飽和、トランス脂肪を食べ、糖分を追加します。
  - 健康的な食事と身体活動は、より健康的な生活の基礎要素です。身体活動ガイドラインでは、成人が毎週少なくとも2時間30分、身体活動的であることを推奨しています。子供にとって、毎日の60分は必要です。
  - ウォーキング、ダンス、自転車、ガーデニングなどのアクティビティや、座って過ごす時間を減らすことで、身体的に活発に活動することができます。

ワークショップレッスンプラン

話のポイント

学習目標(2～3分)

- より健康な脂肪、少ないナトリウム、および少ない糖を含む食品および飲料を選択できる5つの小さな変更をリストしてください。
- 3つのスパイス、ハーブ、または塩分ない調味料を識別して、健康に栄養を与える新しい方法を与えます。
- カロリー、飽和および トランス 脂肪、ナトリウムおよび添加糖を減らすために、レシピの修正および調理技術を使用します。

話のポイント

配布資料:味が良い健康的な食品の選択を楽しむ(5-10分)

- 牛肉や豚肉、または痩せた牛肉(92%以上の痩せたもの)と肌のない七面鳥や鶏の胸肉を切る。
- スープ、パン、冷凍食などの食物中のナトリウムを比較し、より少ない数値の食品を選んでください。
- ベーコン、ソーセージ、ホットドッグなどの加工肉の購入は、ナトリウムと飽和脂肪の方が多い傾向があります。
- タンパク質源としての主な皿または食事の一部として黒、インゲン豆またはブラックアイドピーズまたは豆腐ような豆類を選択します。
- 肉や家禽の代わりにシーフードを試してみてください。1週間に約8オンスの海産物を食べることを目指してください。
- 凍結やその他の糖類を加えていない全粒穀物を選びます。レーズン、バニラ、シナモンを加えた熱い全粒粉の穀物にフレーバーを加えます。
- プレートの果物と野菜の半分(赤、オレンジ、緑の栄養素入りのもの、黒や腎臓の豆や黒い豆のようなマメ科植物)を作ります。
  - ナトリウムが少ないソースや野菜のない冷凍野菜を選んでください。
  - 新鮮な果物に加えて、缶詰、凍結、および乾燥果物を使用してください。添加砂糖の中で最も缶詰の果物を探してください。
- 通常のソーダ、スポーツドリンク、エネルギードリンク、フルーツドリンク、その他の砂糖を加えたドリンクではなく、水、無脂肪または低脂肪のミルクまたは強化豆乳、または100%フルーツまたは野菜ジュースをドリンクとして選択します。
- 通常のアイスクリーム、ケーキ、パイ、クッキーのような大きなデザートの代わりに、新鮮な果物や100%フルーツバーを凍結したり、友人と小さなデザートを分けたりしてみてください。

EAT HEALTHY YOUR WAY

Enjoy Healthy Food Choices That Taste Great

Read this handout to learn how you can eat tasty foods while lowering sodium and sugar and switching to healthier fats.

MEET THE PÉREZ FAMILY

Roberto, Gloria, and their daughters, Marta and Ana, are finding that eating healthy doesn't mean losing flavor in their foods.

Gloria: Plain and simple—in the past, our family did not eat healthy.

I modified my old recipes by using less salt and sugar and choosing healthy fats. I made small changes such as taking the skin off my chicken. Then, instead of deep-frying, I bake it in the oven with herbs and a little olive oil. Easy changes—yet so much better for us!

Roberto: Gloria's cooking still tastes great. We found out that healthy eating doesn't mean bland. We still use chiles, cilantro, lime, lots of garlic, and other spices to flavor our food.

Juan: Each week, my mom and I pick a new fruit or vegetable for our family to try. Last night we added a kiwi and some almonds to our salad, and it was very good.

Gloria: My advice to families wanting to eat better and feel better? Slowly make a few changes. Before you know it, your family will actually prefer your new way of cooking. Mine does!

GLORIA'S QUICK AND HEALTHY TURKEY TACO SALAD

Gloria: I changed my old taco recipe. I use very lean ground turkey breast instead of fattier ground beef and serve it as a taco salad. By crushing some baked tortilla chips, we get the crunch without the fat from crispy taco shells. I cut up some fresh, juicy pears for dessert. What a quick, easy, and flavorful meal. Try my recipe—I hope your family enjoys it as much as we do!

RECIPE

TURKEY TACO SALAD

This recipe serves 4 people.

1. Coat a pan with cooking spray. Brown 1 pound of 99% fat-free ground turkey breast with half of a chopped onion.
2. Add 2 cans of no-salt-added diced, crushed, or whole tomatoes.
3. Add 1 clove of chopped garlic and 1 teaspoon each of dried oregano and cilantro.
4. Add 1 or 2 chopped ancho chiles or jalapenos. If you don't like your food that spicy, use 2 teaspoons of chili powder instead.
5. Let cook on the stove for 10 minutes.
6. Serve the taco meat on chopped raw spinach or other greens. Break up a handful of baked tortilla chips and sprinkle them on. Top with chopped tomatoes, chopped onions, fresh cilantro, and lime. You can also add 1 teaspoon of grated low-fat cheese.

For more information, visit www.healthfinder.gov.

小さな変更は 大きな違い を生む

ビデオ

健康的なおいしいことができます（2～3分）

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

ストレッチブレイク

配布資料：誰を見つける…
(5分)

"誰を見つける。..": このビンゴのようなゲームは、健康的な食事と身体活動の勝利の組み合わせを強化し、参加者はお互いを知ることができます。ゲームシートを渡して、参加者に部屋を歩き回り、お互いに話をして、どの人が楽しんでいる健康的な生活活動を学ぶかを尋ねます。参加者は、彼らが行っている活動のためにボックスに名前を記入します。グループのサイズに応じて、同じ人が参加者のゲームシートに署名できるボックスの数（通常は2）に制限を設定します。最初の人に健康賞（フルーツ、ウォーターボトル、ジャンプロープなど）を授与し、完全な行に署名します。ゲームを続けるために、参加者に2行、"T"パターン、またはグリッド全体を試してみるよう依頼してください。勝者に報酬を与えるためにいくつかの賞を手にすることは有益です。

必要な消耗品: 誰かを見つける。…各参加者、健康賞品の配布資料

Find Someone Who …

Eating Healthy Most of the Time + Physical Activity = Good Health

Has a home-cooked dinner on most nights	Made half their plate fruit and vegetables today	Plays outside with their kids or grandchildren	Has fruit for dessert often
Chooses fat-free or low-fat milk and dairy products	Doesn't drink soda	Chooses whole-grain products when available	Engaged in aerobic exercise 3 times last week
Feels good after exercising	Works in the garden	Avoids salty foods like lunch meats or hot dogs	Takes a brisk walk on most days
Avoids oversized portions	Did exercises like push-ups and planks last week	Likes 100% frozen fruit bars	Regularly reads the Nutrition Facts label

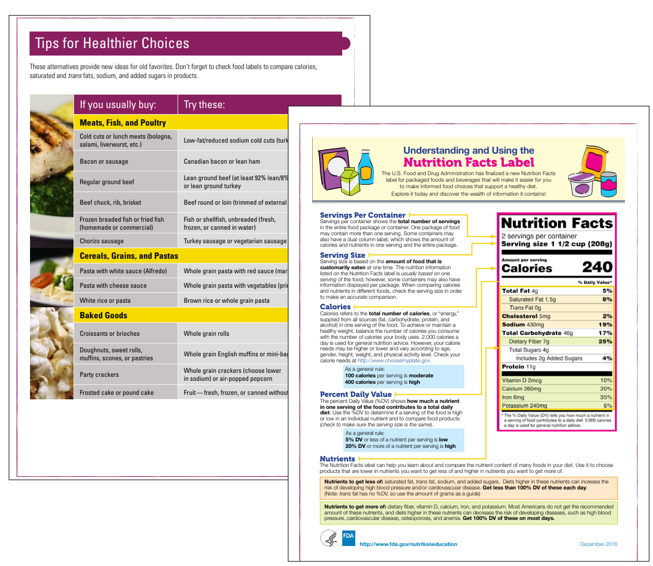
ワークショッププレッスンプラン

話のポイント

配布資料：より健康的な選択肢のヒントと栄養成分のラベルの理解と使用（5分）

食事ガイドラインは、ナトリウム、飽和およびトランス 脂肪の少ない健康的な摂食パターン、および糖の添加を推奨しています。

- 毎日の **ナトリウム** 摂取量を2,300 mg /日以下に減らします。（高血圧前高血圧症の成人は、ナトリウム摂取量をさらに1,500 mg /日以下に減らすことで恩恵を受ける）
  - **方法は次のとおりです。**栄養成分のラベルを読んだり、ナトリウムが少ない方を選択してください。
  - 加工肉や家禽ではなく、新鮮な凍結（醤油や調味料なし）、または塩ない缶詰の野菜、新鮮な家禽、シーフード、豚肉、痩身を選択してください。
  - 自宅でもっと頻繁に食べます。ソース、ミックス、フレーバーライス、インスタントラーメン、既製のパスタなどの「インスタント」製品を制限して、食物のナトリウム含有量を制御するために、食品を最初から調理します。塩の代わりにハーブとスパイスを使ったフレーバーフード。
- 10%以下のカロリーの **飽和脂肪**.消費します。
  - **方法は次のとおりです。**栄養成分のラベルを読んで、飽和脂肪が少なく、不飽和脂肪（多価不飽和脂肪および一不飽和脂肪）の方が高い選択肢を選択してください。
  - 脂肪分が少ない肉や家禽、そして全部または2%の乳製品の代わりに、除脂肪肉や家禽、脂肪のない乳製品や低脂肪の乳製品を選んでください。
  - サンドイッチ、フライドポテト、ライスボウルのようなパーティーでは、より多くの野菜と肉を選び、飽和脂肪を含む通常のチーズやその他のトッピングをほとんどまたは全く選びません。
- **トランス 脂肪** 酸の消費量はできるだけ少なくしてください。
  - **方法は次のとおりです。**部分的に水素添加された油分を含む食品、または トランス 脂肪を含む栄養成分表示の食品を制限します。
- **添加された糖分**.からカロリーの10%以下を消費します。
  - **方法は次のとおりです。**通常のソーダ、スポーツドリンク、ジュースドリンクのような砂糖を加えた飲料の代わりに水を飲みます。
  - ケーキ、クッキー、パイ、アイスクリームのような糖分を加えた軽食やお菓子を部分の大きさを制限して、ほとんど食べません。
  - 缶詰のフルーツ、フルーツソース（例：アップルソース）、ヨーグルトの無糖または無糖添加バージョンを選択してください。



話のポイント

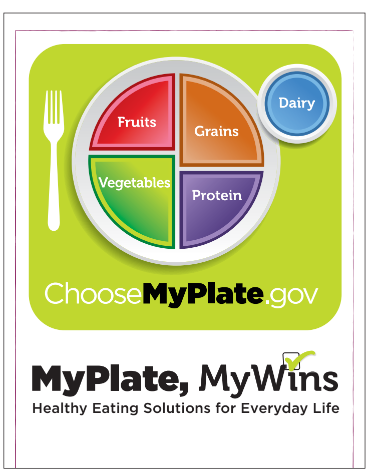
配布資料：ナトリウムを減らし、ナトリウム（塩）摂取量を減らす（5分）

- ナトリウムが多すぎると、血圧が上昇するため、健康に悪いことがあります。
- 消費するナトリウムの大半は、加工食品や飲食食品です。
- 2歳以上のアメリカ人の平均ナトリウム摂取量は1日当たり約 **3,400 mg** です。
- 食事ガイドラインは、14歳以上の成人のナトリウム摂取量を1日**2,300 mg** 以下に減らすことを推奨しています。14歳未満の子供は、年齢によってナトリウムが少なくて済みます。

活動

前の時間を選択します。(5 ~ 10 分)

1. **"MyPlate"図面：**MyPlate 10 Tips Choose MyPlate を説明します。各参加者に紙のプレートを与え、健康なプレートを構成する食品の絵を描くようにグループに依頼します。半分で、果物や野菜、全粒粉、タンパク質食品、低脂肪乳製品を特徴とするプレートをデザインするように教えてください。各参加者に自分の皿を見せて、グループに提案した食事を説明するように頼んでください。**注意：**丼やスープのようなプレートにない例を含めることができます。



必要な備品： 一人づつのペーパープレート、レヨン/マーカー/ 等

2. **デモンストレーション：どのくらいの砂糖がソーダに入っていますか？**この活動を始める前に、砂糖の缶に砂糖のティースプーンがどれくらいあるかを推測するよう参加者に依頼してください。このデモンストレーションを手伝ってくれるボランティアを求めてください。ボランティアに、通常のソーダの缶の前にあるプレートに砂糖10杯をスプーンするように頼んでください。次に、これは1缶のソーダで砂糖の量に関するものであることを参加者に伝えます。参加者に尋ねます：毎日12オンスの定期的なソーダを1年飲んだ場合、どのくらいの砂糖がありますか？答えは30ポンドの砂糖です！1人の定期的なソーダ（1日あたり150カロリー）を水または他のカロリーフリードリンクに切り替えることで、1年に最大15ポンドを失う可能性があることを知らせます。あなたの体重を管理するのを助ける1つの方法は、カロリー摂取を減らすためにあなたの食事の小さなシフトを作ることです。たとえば、甘い飲み物の代わりに水を選ぶと、時間の経過とともにカロリー摂取量が減り、体重に影響を与えることができます。

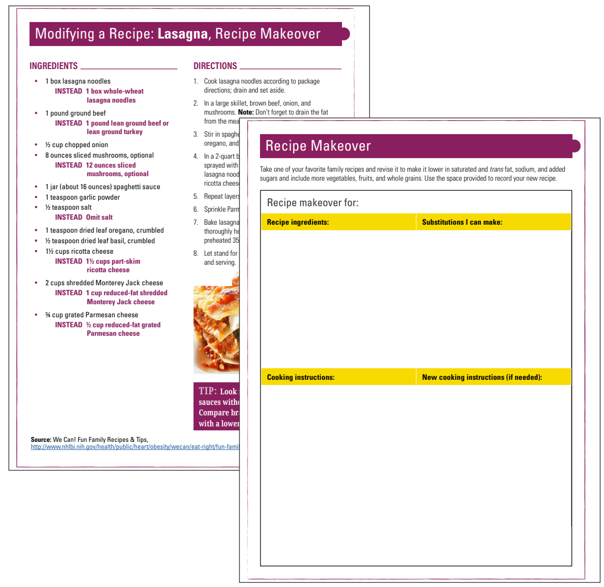
   必要な備品: ：砂糖、ソーダ缶、皿、ティースプーン

話のポイント

配布資料：レシピの変更: ラザニア、レシピメイク（5-10分）

カロリー、飽和およびトランス 脂肪、ナトリウム（塩）、または糖類を減らすために調理するときに簡単に変更できます。食事をより健康的にするための一般的なヒントを紹介します。

- 揚げ物ではなく、焼く、焼く、沸騰させる、蒸す、またはマイクロウェーブなどの低脂肪の方法で調理します。
- ハーブ、スパイス、ライムまたはレモンジュース、および塩ではなく酢で季節を整えます。
- バターやスティックマーガリンの代わりに、少量のオイルやスプレーオイルを使用してください。
- レシピの野菜や果物の量を増やします - 野菜や果物を半分にしたいと思います。
- 飽和脂肪の量を減らすためにそれらを調理する前に、鶏肉と七面鳥の皮を剥がしてください。



Modifying a Recipe: **Lasagna**, Recipe Makeover

INGREDIENTS

- 1 box lasagna noodles
  INSTEAD 1 box whole-wheat lasagna noodles
- 1 pound ground beef
  INSTEAD 1 pound lean ground beef or lean ground turkey
- ½ cup chopped onion
- 8 ounces sliced mushrooms, optional
  INSTEAD 12 ounces sliced mushrooms, optional
- 1 jar (about 16 ounces) spaghetti sauce
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
  INSTEAD Omit salt
- 1 teaspoon dried leaf oregano, crumbled
- ½ teaspoon dried leaf basil, crumbled
- 1½ cups ricotta cheese
  INSTEAD 1½ cups part-skim ricotta cheese
- 2 cups shredded Monterey Jack cheese
  INSTEAD 1 cup reduced-fat shredded Monterey Jack cheese
- ¾ cup grated Parmesan cheese
  INSTEAD ½ cup reduced-fat grated Parmesan cheese

DIRECTIONS

1. Cook lasagna noodles according to package directions; drain and set aside.
2. In a large skillet, brown beef, onion, and mushrooms. **Note:** Don't forget to drain the fat from the mea
3. Stir in spaghe oregano, and
4. In a 2-quart b sprayed with lasagna nood ricotta chees
5. Repeat layers
6. Sprinkle Parm
7. Bake lasagna thoroughly he preheated 35
8. Let stand for and serving.

TIP: Look sauces with Compare br with a lower

Source: We Can! Fun Family Recipes & Tips, http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-fami

Recipe Makeover

Take one of your favorite family recipes and revise it to make it lower in saturated and *trans* fat, sodium, and added sugars and include more vegetables, fruits, and whole grains. Use the space provided to record your new recipe.

Recipe makeover for:

Recipe ingredients:	Substitutions I can make:

Cooking instructions:	New cooking instructions (if needed):

ヒント： レシピ内の砂糖の量を ¼ ～⅓に減らします。たとえば、レシピで1杯分のコールが必要な場合は、⅔ カップを使用します。砂糖を減らしたときに風味を増強するには、バニラ、シナモン、またはナツメグを加えます。

話のポイント

身体活動の増加（1～2分）

- アメリカ人のための身体活動ガイドラインは、全員が健康上の利益のために定期的な身体活動に従事することを推奨しています。
- 大人向けの推薦はここにあります：

	中程度の活動	活発な活動
活動のタイプ	活発に歩き、平らな地面で自転車に乗る、ラインダンス、ガーデニング。	ジャンプロープ、バスケットボール、サッカー、 スイミングラップ、エアロビクスダンス
量	中程度のレベルで **活動を選択した場合は、**週に少なくとも 2時間30分行います。	活発なレベルで活動 **を選択する場合は、**週に少なくとも 1時間15分を行います。

ソース：2008年アメリカ人の身体活動ガイドライン

- 子供は **毎日60分間の身体活動が必要です**。.
- **今日のヒント：**スクリーン時間を制限
  - テレビを見たり、ビデオゲームなどの他のメディアを使って過ごす時間を制限します。小児および青年にとって、これは特に重要です。
  - テレビを見ている時間を使って、テレビの前で物理的にアクティブにします。
- 身体活動と栄養状態を把握してください！
  - 身体活動を追跡し、食習慣を改善するための小さな措置を取ります。ジャーナルやノートブック、ウェブサイト、モバイルアプリを使って追跡することができます。

- プレジデンシャルアクティブライフ賞（PALA +）：身体活動と良好な栄養を促進するフィットネス、スポーツ、栄養に関する社長評議会の賞プログラム。8週間のプログラムは、健康を維持または改善するのに役立ち、健康目標を管理し、達成するのに役立ちます。
  - PALA +の詳細については、www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/をご覧ください。
  - 印刷できるPALA +ログについては付録を参照してください。

ヒント：中程度の活動と活発な活動を組み合わせることができます。一般に、1分間の激しい活性は、中程度の活性の2分間に等しいです。

話のポイント

配布資料：MyPlateと10のヒント（2分）

USDA United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Choose MyPlate

Use MyPlate to build your healthy eating style and maintain it for a lifetime. Choose foods and beverages from each MyPlate food group. Make sure your choices are limited in sodium, saturated fat, and added sugars. Start with small changes to make healthier choices you can enjoy.

1 Find your healthy eating style
Creating a healthy style means regularly eating a variety of foods to get the nutrients and calories you need. MyPlate's tips help you create your own healthy eating solutions—"MyWins."

2 Make half your plate fruits and vegetables
Eating colorful fruits and vegetables is important because they provide vitamins and minerals and most are low in calories.

3 Focus on whole fruits
Choose whole fruits—fresh, frozen, dried, or canned in 100% juice. Enjoy fruit with meals, as snacks, or as a dessert.

4 Vary your veggies
Try adding fresh, frozen, or canned vegetables to salads, sides, and main dishes. Choose a variety of colorful vegetables prepared in healthful ways: steamed, sauteed, roasted, or raw.

5 Make half your grains whole grains
Look for whole grains listed first or second on the ingredients list—try oatmeal, popcorn, whole-grain bread, and brown rice. Limit grain-based desserts and snacks, such as cakes, cookies, and pastries.

6 Move to low-fat or fat-free milk or yogurt
Choose low-fat or fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soymilk) to cut back on saturated fat. Replace sour cream, cream, and regular cheese with low-fat yogurt, milk, and cheese.

7 Vary your protein routine
Mix up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry. Try main dishes made with beans or seafood like tuna salad or bean chili.

8 Drink and eat beverages and food with less sodium, saturated fat, and added sugars
Use the Nutrition Facts label and ingredients list to limit items high in sodium, saturated fat, and added sugars. Choose vegetable oils instead of butter, and oil-based sauces and dips instead of ones with butter, cream, or cheese.

9 Drink water instead of sugary drinks
Water is calorie-free. Non-diet soda, energy or sports drinks, and other sugar-sweetened drinks contain a lot of calories from added sugars and have few nutrients.

10 Everything you eat and drink matters
The right mix of foods can help you be healthier now and into the future. Turn small changes into your "MyPlate, MyWins."

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 1
June 2011
Revised October 2016

話のポイント

ラップアップ/ Q&A（5分）

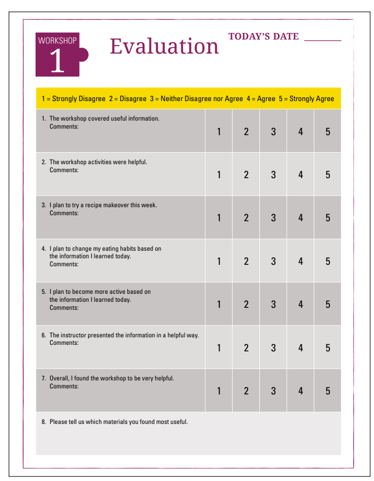
ホームで試すもの

- レシピを変更して、飽和脂肪やトランス 脂肪酸、ナトリウム、または糖を追加してください。
- 画面の時間を減らし、身体活動を増やします。

評価書を完成します

(5 分)

フォームに記入し、インストラクターに渡してください。


WORKSHOP 1

Evaluation

TODAY'S DATE ______

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree

1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to try a recipe makeover this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5

8. Please tell us which materials you found most useful.

ワークショップ
1

配布資料

1. 味が良い健康的な食品の選択をお楽しみください
2. 誰かを見つける…
3. 健康な選択のためのヒント
4. 栄養成分表示ラベルの理解と使用
5. ナトリウムを減らす
6. ナトリウム（塩）摂取量を減らします
7. レシピの変更: ラザニア、レシピメイク
8. MyPlateを選択する10のヒント
9. 評価

健康的な方法で食べる

味が良い健康的な食品の選択をお楽しみください

ナトリウムと砂糖を減らしてより健康な脂肪に変えながらおいしい食べ物を食べる方法を学ぶために、この配布資料をお読みください。

ペレスの家族を見る

息子のJuanと一緒にいるRoberto、Gloriaは、健康的な食事は自分の食べ物の風味を失うことを意味するものではないことを発見しています。

グロリア：平易でシンプル - 過去には、私たちの家族は健康を食べていませんでした。

塩分や砂糖を減らし、健康な脂肪を選んで古いレシピを修正しました。私は自分の鶏肉から肌を取り除くなどの小さな変化を起こしました。その後、揚げ物の代わりに、ハーブとオリーブオイルを入れてオーブンで焼きます。簡単に変更することができます。

ロベルト：グロリアの料理はまだ素晴らしいです。私たちは、健康的な食事は穏やかなものではないことを知りました。私たちはまだチリ、チラントロ、ライム、ニンニク、そして他のスパイスを使って私たちの食べ物を味わっています。

ファン：毎週、私のお母さんと私は家族のために新しい果物や野菜を選びます。昨晩、私たちはサラダにキウイといくつかのアーモンドを加えました。とても素晴らしかったです。

グロリア：もっと食べて気分が良くなってくれる家族へのアドバイスは何ですか？ゆっくりと少し変更してください。それを知る前に、家族は実際に新しい料理の方法を好むでしょう。そうです！

グロリアの速く健康なトルコタコサラダ

グロリア：古いタコのレシピを変更しました。より痩せた牛肉の代わりに非常に痩せた七面鳥の胸を使用し、タコサラダとしてそれを提供します。いくつかの焼きたてのトルティーヤヒントを粉砕することによって、サクサクしたタコの殻から脂肪がなくなります。デザートのためにいくつかの新鮮でジューシーな梨を切りました。迅速、簡単、おいしい食事ですね。レシピを試してください - 家族とい楽しんでください！

レシピ
トルコタコサラダ

このレシピは4名用です。

1. 調理スプレーで鍋を塗ります。刻んだタマネギの半分の99％脂肪を含まない粉砕七面鳥の胸肉のブラウン1ポンド。
2. 2缶の塩を添加しないダイズ、粉砕され、または全体のトマトを加えます。
3. 細かく刻んだニンニクの1クローブと乾燥したオレガノとコリアンダーの各小さじ1杯を加えてください。
4. 1つか2つのチョップされたアンソのチリまたはハラペーニョを加えなさい。スパイシーな食べ物が気に入らない場合は、代わりにチリパウダー2杯を使用してください。
5. ストーブで10分間料理をしましょう。
6. チョコレートの肉を細かく刻んだ生のホウレンソウまたは他の緑にかけます。少数の焼きたてのトルティーヤヒントを壊し、それらを振りかけます。チョップトマト、細切れしたタマネギ、新鮮なコリアンダー、ライムを使ってください。また、低脂肪チーズを加えた小さじ1ティースプーンを加えることもできます。

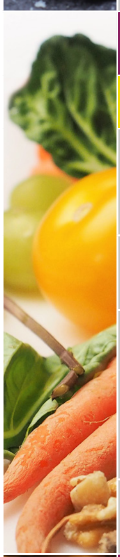
詳細は
www.healthfinder.govをご覧ください。

健康的な方法で食べる

すべての味 - 健康的な脂肪、少ない塩、およびより少ない砂糖で！お試しになるヒントを確認してください。

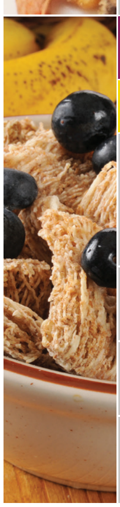
健康的な脂肪を選び、まだ風味を保ち

代わりに …	✓ やりたいのは…
バター、スティックマーガリン、ラード、ショートニングで揚げます	□ 焼く、焼く、焼く、または沸騰します。 □ スティックフライまたはソテーで、スティックパンで調理スプレーします。キャノーラ、トウモロコシ、オリーブ、ピーナッツ、大豆などの植物油を使用してください。
全乳、全脂肪クリームチーズ、または全脂肪ハードチーズを選択します。	□ 無脂肪または1%ミルクを飲みます。 □ 脂肪のないまたは低脂肪のクリームチーズと低脂肪または低脂肪の硬質チーズを選択します。
フルファットサワークリームまたはフルファットコテージチーズを選択します	□ 無脂肪または減脂肪サワークリームまたは脂肪を含まないプレーンヨーグルトを選択します。 □ 無脂肪または低脂肪（1%）のコテージチーズを食べます。
もっと肉の切れ端を選びます。	□ 調理する前に、鶏肉と七面鳥の皮を剥がしてください。 □ 少なくとも92%の脂肪分/ 8%の脂肪分の脂肪分を食べます。サーロイン、テンダーロイン、丸いステーキ、ローストのような肉の切り身を切ってみてください。99%脂肪を含まない粉砕した七面鳥の胸または鶏の胸肉を探します。



低塩、味わえない！

代わりに …	✓ やりたいのは…
既に準備された食事や加工肉（コールドカット、ホットドッグ、ソーセージなど）を購入すること	□ 新鮮で痩せた肉、新鮮な、凍結した、または低ナトリウム缶詰の野菜を使って、より多くの食事を作ります。
冷凍またはピザを食べます	□ 新鮮な野菜、少量のチーズ、塩分を加えないトマトソースを使用して自宅で野菜ピザを作ってください。
定期的に缶詰の野菜を選びます	□ 缶詰の野菜を選択します。「塩を加えない」と表示されています。「 □ 塩を加えない」と表示される缶詰の野菜を選択します。ソース し新鮮な野菜や冷凍野菜を購入します。 □ 栄養成分のラベルを見て、最低/下限のナトリウムの分を選択します。
風味のために食品に塩を加えます。	□ ハーブ、スパイス、チリ、ライムまたはレモン汁、酢で季節を整えます。.



低砂糖は甘い歯を満足させる！

代わりに …	✓ やりたいのは…
甘い朝食用シリアルを選択します	□ 砂糖漬けまたは糖分を加えていない全粒穀物を選択します。 □ 脂肪のないヨーグルトまたは脂肪を含まないコテージチーズを選択します。新鮮な果物といくつかのアーモンドを加えて、味とクランチを増やします。
甘いソフトドリンクとジュースドリンクを飲みます。	□ 水または無糖アイスティーにレモン汁を飲みます。
大部分の甘いデザートを食べます	□ 新鮮なフルーツを食べる - おいしい！ □ 友達と小さなデザートを分けます。
シロップで詰めた缶詰のフルーツを選びます	□ 砂糖を加えしない缶詰の果物を選びます。 □ 新鮮または凍結果実を選びます。

誰を見つける…

ほとんどの時間の健康的な食事+身体活動=健康

ほとんどの夜に自家製のディナーをしています	今日の半分の果物と野菜を作ります	子供や孫と一緒に外で作成します	デザートの果物が多いです
無脂肪または低脂肪のミルクおよび乳製品を選択します	ソーダを飲みません	可能であれば全粒粉製品を選択します	先週3回有酸素運動に従事します
運動後に気分がいいです	庭で働きます	ランチミートやホットドッグのような塩辛い食物を避けます	ほとんどの日に活発に歩きます
過大な部分を避けます	先週のプッシュアップや厚板のようなエクササイズをしましたか?	100%冷凍フルーツバーを好みます	栄養成分のラベルを定期的に読み込みます

健康な選択のためのヒント

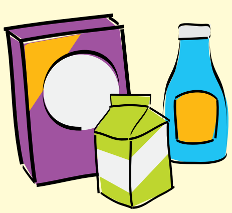
これらの選択肢は、古いお気に入りに新しいアイデアを提供します。食品中のカロリー、飽和脂肪、トランス 脂肪酸、ナトリウム、および追加された糖を比較するために食品ラベルをチェックすることを忘れないでください。

通常購入する場合:	これらを試してください:
肉、魚、家禽	
コールドカットまたはランチミート(ボローニャ、サラミ、肝臓切除など)	低脂肪/還元ナトリウムコールドカット(七面鳥、鶏肉)
ベーコンまたはソーセージ	カナディアンベーコンまたはリーンハム
普通牛肉	痩せた牛肉(少なくとも92%の痩身/ 8%の脂肪)または痩せた七面鳥
牛肉チャック、リブ、盛り合わせ	牛肉ラウンドまたはロイン(外部脂肪のトリム)
冷凍パン粉入り魚または揚げた魚(自家製または商業用)	魚介類、砕いたもの(新鮮なもの、凍結したもの、水で缶詰したもの)
チョリソーソーセージ	トルコソーセージまたはベジタリアンソーセージ(豆腐製)
穀類、穀物、パスタ	
ホワイトソースのパスタ(アルフレド)	赤いソース(marinara)と全粒パスタ
パスタとチーズソース	全粒パスタ、野菜(プリマベラ)
白米またはパスタ	玄米または全粒パスタ
焼き菓子	
クロワッサンまたはブリオッシュ	全粒粉ロール
ドーナツ、スイートロール、マフィン、スコーン、またはペストリー	穀物英国マフィンまたはミニベーグル
パーティークラッカー	全粒粉クラッカーナトリウム)または空気ポップコーン
フロストケーキやパウンドケーキ	フルーツ - 新鮮、凍結、または砂糖を加えないで缶詰

より健康的な選択肢のヒント（続き）

通常購入する場合:	これらを試してください:
乳製品	
全乳（通常、蒸発、または甘味を凝縮したもの）	脂肪を含まない（脱脂）ミルク、低脂肪（1%）ミルク、蒸発ミルク、または強化豆乳*
アイスクリーム	低脂肪または無脂肪および無糖添加のアイスクリームまたは冷凍ヨーグルト
サワークリーム	プレーンな脂肪フリーまたは低脂肪のギリシャのヨーグルトまたは脂肪を含まないサワークリーム
クリームチーズ	ネフシャトル"軽い"クリームチーズまたは無脂肪クリームチーズ
チーズ（チェダー、スイス、モントレージャック、アメリカン、モッツァレラなど）	低カロリーまたは無脂肪チーズ、パートスキムチーズ、低カロリー加工チーズなど
レギュラー（4%）コテージチーズ	脂肪フリーまたは低脂肪（1%）コテージチーズ
全牛乳リコッタチーズ	パートスキムミルクリコッタチーズ
コーヒークリーム（半分および半分）またはノンダリークリーマー	低脂肪（1%）または無脂肪ミルクまたは脱脂粉乳
脂肪、オイル、サラダドレッシング	
スティックマーガリンまたはバター	トランス 脂肪を含まないオリーブオイルまたはタブマーガリン
レギュラーマヨネーズ	マスタードまたは脂肪なしまたは軽いマヨネーズ
クリームベースのサラダドレッシング	ビネグレット、レモン汁、ワイン酢などの油性サラダドレッシング
パン調理のための短縮またはラード	炒め物または炒め物用の少量の油またはノンスティック調理スプレー
雑多	
缶詰クリームスープ	缶詰のスープ（低ナトリウム）
グラビ（脂肪および/または牛乳で自家製）	脂肪または自家製のミルクを、脱脂した脂肪と脂肪を含まないミルク
塩漬け/味付けしたナッツおよび種子	無塩、プレーンナッツおよび種子

*「ミルク」として販売されているが、植物（例えば、アーモンド、コメ、ココナッツ、および麻の「ミルク」）から製造された他の製品は、カルシウムを含み、カルシウム源として消費され、乳製品の全体的な栄養成分が酪農乳および強化大豆飲料（豆乳）と類似していないため、酪農団体の一部として含まれていません。



DIETARYの理解と使用
栄養成分のラベル

米国食品医薬品局（FDA）は、健康食品をサポートする情報に基づいた食品の選択を より容易にするパッケージングされた食品と飲料の新しい栄養成分表示ラベルを作成しました。
今日それを探検し、豊富な情報を発見してください！

コンテナあたりのサービス

コンテナあたりのサービング数は、**食品パッケージまたはコンテナ全体の**サービングの総数を示します。1つのパッケージに2つ以上の料理が入っている場合があります。いくつかの容器には二重カラムラベルが付いていて、一回分の摂取量とパッケージ全体でのカロリーと栄養素の量を示しています。

サービングのサイズ

摂取量は、**一度に慣習的に食べられる食物の量** に基づいています。栄養情報の銘柄に記載されている栄養情報は、**通常、1回分の食事に基づいています**。ただし、一部のコンテナにはパッケージごとに情報が表示されることもあります。.異なる食品のカロリーと栄養素を比較するときは、正確な比較をするためにサービングサイズを確認してください。

カロリー

カロリーとは、**1回分の食事中のすべてのソース（脂肪、炭水化物、たんぱく、アルコール）から供給されるカロリー**、すなわち「エネルギー」の総数を指します。健康な体重を達成または維持するには、消費するカロリーの数とあなたの体が使用するカロリーの数をバランスさせます。一般的な栄養アドバイスには、1日2,000カロリーが使用されます。しかし、カロリーニーズは年齢、性別、身長、体重、身体活動レベルによって異なります。カロリーニーズをhttp://www.choosemyplate.govで確認してください。

原則として：
一食当たり100カロリー**は中程度です**
一食当たり400カロリー**は高程度です**

パーセントの1日の価値

パーセント日量（%DV）は、**1回分の食物中の栄養素が1日総食にどのくらい寄与しているかを示します**。.%DVを使用して、個々の栄養素の中で食べ物の量が多いか少ないかを判断し、食品を比較します（食べ物のサイズが同じであることを確認してください）。

原則として：
1食分あたり5%のDVまたはそれ以下の 栄養素が少ない**1食分あたり20%以上**or の栄養素**は高い**

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	**1 1/2 cup (208g)**
Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

栄養素

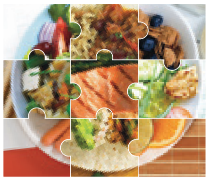
栄養表示基準は、食事中の多くの食品の栄養成分について学び、比較するのに役立ちます。それを使用して、より少ない量で摂取したい栄養素が少ないまたはもっと欲しい栄養素が高くなる製品を選んでください

飽和脂肪、トランス脂肪、ナトリウム、 および添加された糖**をより少なく** するための栄養素。これらの栄養素がより高い食事は、高血圧および/または心臓血管疾患を発症するリスクを増加させる可能性があります。**これらの日の100%未満のDVを取得します**。.（注意：**トランス脂肪に** は%DVがありませんので、グラムをガイドとして使用してください）

栄養素の詳細を取得する:食物繊維、ビタミンD、カルシウム、鉄、カリウム。ほとんどのアメリカ人はこれらの栄養素の推奨量を得ていませんし、これらの栄養素が高い食事は、高血圧、心血管疾患、骨粗鬆症、貧血などの病気を発症する危険性を減らすことができます。**ほとんどの日にこれらの100%のDVを取得します**。

FDA http://www.fda.gov/nutritioneducation

2016年12月



食事療法
ガイドライン
アメリカ人
2015-2020
第8版

ナトリウムを減らします

アメリカ人のための食事ガイドラインからナトリウムと塩に関する事実を入手してください。.ナトリウムを制限する - 食べ物を減り、食料品店で賢明な選択をすることによって、健康上の利益を得ることができます。

ナトリウムとは何ですか？

ナトリウムは鉱物であり、私たちの食物中のナトリウムの大半は塩分に由来します。皆は健康を保つために少しナトリウムが必要です。
ナトリウムを多すぎると、高血圧（高血圧）につながる可能性があります。高血圧は、心臓発作や脳卒中のリスクを高める可能性があります。
良いニュースは、ナトリウムを減らすことが血圧を下げるのに役立ち、健康なレベルに保つことができるということです。

どんな食べ物がナトリウムが多いですか？

食べ物に塩を加えるたびに、ナトリウムを加えています。しかし、食事ガイドラインによると、私たちが食べるナトリウムの大半は、塩分のあるシェイカーのものではありません。ナトリウムは、食品メーカーや食品を防腐剤として調製し、風味を加えたり、肉を煮えたり、ソースを濃くしたり、湿ったものを保つために使用されています。だからこそ、私たちが購入した加工食品のほとんどすべてにナトリウムが含まれています。
ピザ、キャセロール、ハンバーガー、タコス、サンドイッチなどの多くの食材を使った料理は、ナトリウムが多い成分を持つ傾向があります。これらの皿を作るとき、しばしばナトリウムが多い成分を制限する：

- デリ肉、ソーセージ、ペッパーニー、イワシのような加工肉、家禽類、シーフードなど。
- ソース、ドレッシング、調味料風味の米、インスタントラーメン、
- 既製パスタなどのインスタント製品

塩分を味わわない食品でさえも、特に食べ物を頻繁に食べると、ダイエットにナトリウムを加えている可能性があります。例えば、パンやトルティーヤ、チーズ、調味料などの食物に含まれるナトリウムが足りることがあります。

主な推奨事項：ナトリウム

年齢層	ナトリウムの量
大人*と14歳以上の子供	1日2,300 mg未満
子供の年齢 9～13	1日2,200 mg未満
子供の年齢 4～8	1日1,900 mg未満
子供の年齢 2～3	1日1,500 mg未満

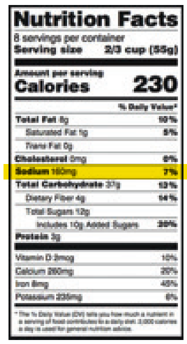
*高血圧または高血圧のない成人

高血圧または高血圧の成人は、ナトリウム摂取量を1日当たり1,500mgに制限することにより、さらに血圧を下げることができます。

ナトリウムと塩 - 違いは何ですか？
食品のほとんどのナトリウムは塩から来るので、
人々は同じことであるかのように2つの言葉を使います。彼らは実際には少し違います。ナトリウムは塩の鉱物です。塩は塩化ナトリウムとしても知られています。

どうすればナトリウムを減らすことができますか？

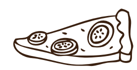
買い物をして食べる時に選んだ食べ物に細心の注意を払ってください。これらの5つの小さな変更を試みてください。



1.栄養成分のラベルを確認してください。食べ物や飲み物を購入する前に、栄養成分のラベルに記載されているナトリウムの量を調べてください。異なるオプションを比較し、最低額のものを選んでください。

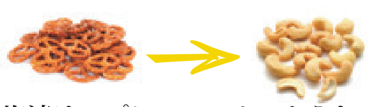
また、低ナトリウム、還元ナトリウム、または塩分を添加していない食品についても調べることができます。しかし、これらのラベルが付いていない食品は、ナトリウムがまだ低いことを覚えておいてください。そうすれば、栄養成分のラベルを確認することをお勧めします。

ペッパーオピとピーナッツピーナツの2つのスライスは、約2270mgのナトリウムを加えます - 14歳以上の大人と子供のほぼ毎日のナトリウム推奨限度！

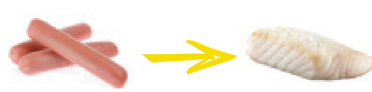


2.どの食べ物が最もナトリウムを食べているかを調べます。ナトリウムの上位10のソースwww.cdc.gov/salt/sources.htm) を見て、アイデアを得ることができます。ナトリウムが多い料理の場合は、より少ない部分を食べたり、あまり食べないことを検討してください。

3.健康的なシフトに変更します。高ナトリウム食品や成分をより健康的なものに変更してください。できるのは：



塩漬けのプレッツェルのような軽食の代わりに、無塩のナッツの軽食



加工されたデリ肉やソーセージの代わりに、新鮮なスキンレスチキンと七面鳥、赤身肉、魚介類を選んでください

新鮮な冷凍野菜をソースなしで、野菜を缶詰にしてナトリウムを最小限に抑えてください。

外食するときは、次のことができます。

- 書かれた栄養情報を求めて、ナトリウムがより少ない項目を探します
- サイドにドレッシングとソースを入れて、食事に必要な量だけ追加してください
- 食べ物に塩を加えないように頼みます

4.自宅でもっと調理します。自身の食事を作る - レストランで食べる代わりに、またはパッケージ食品を購入する - 自分でコントロールしているので、より少ないナトリウムを食べるための素晴らしい方法です。味を追加するには、塩の代わりにスパイスを使用するか、またはソースとミックスをパッケージ化します。

5.高血圧（DASH）を食べる計画を止めるための食事アプローチを考えてみてください。科学的な証拠に基づいて、
DASH計画はナトリウムと不健康な脂肪を制限するのに役立ちます。高血圧や高血圧の場合、1日1,500mgの低ナトリウム選択肢でDASH食を計画することを検討してください。詳細については http://www.nhlbi.nih.gov/ health/health-topics/topics/dash.を参照してください。

さまざまな種類の塩がある：テーブルソルト、コーシャーソルト、海塩、ヒマラヤの塩などがあります。食事中のナトリウムを減らすには、**すでに食べ物に含まれている塩も含めて、**すべての種類の塩を減らす必要があります。

家族のために働く、健康と食生活のパターンを見つける方法についてもっと学びたいですか？
ダイエタリーガイドラインについては DietaryGuidelines.gov 、はオンラインツール、レシピなどについてs ChooseMyPlate.gov をご覧ください。

ナトリウム（塩）摂取量を減らします

- ナトリウムが少ない食品を選択するには、栄養成分のラベルをお読みください。
- 缶詰食品を購入するときは、「還元ナトリウム」、「低ナトリウム」、または「塩を加えない」と表示されているものを選択してください。定期的な缶詰をすすいで、いくらかのナトリウムを除去します。
- 食物のナトリウム量を徐々に減らしてください。塩の味は時間の経過とともに変わるでしょう。
- より多くの新鮮な食べ物を消費し、ナトリウムでより高い加工食品はほとんどありません。
- より多くの家庭で調理された食べ物を食べてください。調理したり、食べたりするときは、ナトリウムをより多くコントロールし、塩分や塩分を含まない調味料はほとんど使用しないでください。
- レストランで食事をするときは、食塩にその塩を加えないように頼んだり、可能であれば低ナトリウムのオプションを注文してください。

ハーブとスパイス（塩の代わりに）を使用するためのヒント	
バジル	パスタ、スープ、サラダ、野菜、魚、肉で使用してください。
チリパウダー	スープ、シチュー、サラダ、野菜、魚などに使用します。
シナモン	サラダ、野菜、パン、軽食に使用します。
クローブ	スープ、サラダ、野菜に使用します。
ディル雑草とディルシード	魚、スープ、サラダ、野菜に使用してください。
ニンニク	スープ、野菜、肉、鶏肉、フライドポテトなどに使用します。
ショウガ	スープ、サラダ、野菜、肉、フライドポテトに使用します。
マージョラム	スープ、サラダ、野菜、牛肉、魚、鶏肉に使用します。
ナツメグ	砂糖の代わりに野菜、肉、スナック、パンに使用します。
オレガノ	パスタ、スープ、サラダ、野菜、肉、鶏肉に使用します。
パセリ	パスタ、サラダ、野菜、魚、肉で使用します。
ローズマリー	パスタ、サラダ、野菜、魚、肉で使用します。
セージ	スープ、サラダ、野菜、肉、鶏肉に使用します。
タイム	サラダ、野菜、魚、鶏肉に使用します。

注意：まず、少量のハーブとスパイスを使って、好きかどうかを確認します。

リソース：http://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-style

レシピの変更: ラザニア、レシピメイク

材料

- 1箱ラザニアラーメン
  ☒挿入される **1箱全粒粉ラザニア麺**
- 1ポンドの牛肉
  ☒挿入される **1ポンドの痩せた挽肉または痩せた七面鳥**
- ½カップのタマネギ
- 8オンスのスライスマッシュルーム、オプション
  ☒挿入される **12オンスのスライスマッシュルーム、オプション**
- 1瓶(約16オンス)のスパゲッティソース
- 1ティースプーンのニンニクパウダー
- ½ 小さじの塩
  ☒挿入される **塩を切ります**
- 1杯の乾燥、粉砕された葉オレガノ
- ½ 乾燥、粉砕された葉バジルティースプーン
- 1½ カップリコッタチーズ
  ☒挿入される **1.5カップ細切りモントレージャックチーズ**
- 2 カップ細切りモンテレージャックチーズ
  ☒挿入される **1 カップ減量脂肪モンテレージャックチーズ**
- ¾粉砕しパルメザンチーズ
  ☒挿入される **½ カップ減脂肪パルメザンチーズ**

行き方

1. パッケージの指示に従ってラザニア麺を調理する; 排水して脇に置いてください。
2. 大きなフライパンには、牛肉、牛肉、タマネギ、キノコがあります。**注意:**それを茶色にした後に肉から脂肪を抜くことを忘れないでください。
3. スパゲティソース、ニンニクパウダー、塩、オレガノ、バジルを混ぜます。
4. 調理スプレーをスプレーした2クォートのベーキングディッシュ(約11×7×2インチ)に、ラザニアラーメンの1/3、ソースの1/3、リコッタチーズとモントレージャックチーズの1/3の層。
5. レイヤーを2回繰り返す。
6. パルメザンチーズを上に振りかけます。
7. 30分で、または予熱された350°Fのオーブンで十分に加熱して泡立てるまで、ラザニアを焼きます。
8. 切断して提供する前に8〜10分間放置します。

チップ:チーズや肉を加えない野菜ベースのソースを探してください。ブランドを比較し、ナトリウム含量の低いソースを選んでください。

ソース:私たちはできます!楽しい家族レシピ＆ヒント、
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm

レシピの改造

好きな家族のレシピの1つをとり、それを飽和脂肪とトランス脂肪、ナトリウム、および糖類をより少なくし、野菜、果物、全粒粉をより多く含むように修正します。提供されたスペースを使用して新しいレシピを記録します。

レシピ変更：

レシピ成分：	できる代替え：

料理の説明：	新しい調理手順（必要な場合）：

Fruits
Grains
Dairy
Vegetables
Protein

ChooseMyPlate.gov

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
米国農務省

10
ヒント：
Nutrition Education
Series

MyPlate MyWins

アメリカ人の食事ガイドライン
に基づいて
食事ガイドライン
アメリカ人専用

MyPlateを選択

MyPlateを使用して健康的な食生活を構築し、寿命生涯にわたって維持します。各MyPlate食品グループの食品や飲料を選択してください。選択は、ナトリウム、飽和脂肪、および追加糖に制限されていることを確認してください。小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。

1 健康的な食事スタイルを見つける

健康的なスタイルを作ることは、必要な栄養素やカロリーを得るために、さまざまな食品を定期的に食べることを意味します。MyPlateのヒントは、自身の健康な食事ソリューション「MyWins」を作成するのに役立ちます。

2 プレートの果物と野菜の半分を作る

カラフルな果物や野菜を食べることはビタミンやミネラルを提供し、ほとんどがカロリーが低いため重要です。

3 フルーツに焦点を当てる

Fruits

新鮮なもの、冷凍したもの、乾燥したもの、または100%ジュースで缶詰したフルーツを選択してください。食事とともに、軽食として、またはデザートとしてフルーツをお楽しみください。

4 野菜を変える

Vegetables

新鮮な、冷凍した、または缶詰の野菜をサラダ、サイド、メインディッシュに加えてみてください。健康的な方法で準備された様々なカラフルな野菜を選びなさい：蒸した、炒めた、焙煎した、または未加工。

5 全部の穀物を半分にします

Grains

原料リストに1番目または2番目に記載された穀物全体を探します。オートミール、ポップコーン、全粒粉のパン、玄米を試してみてください。ケーキ、クッキー、ペストリーなどの穀物ベースのデザートやスナックを制限します。

6 低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更します

Dairy

飽和脂肪を減らすために、低脂肪または無脂肪ミルク、ヨーグルト、および大豆飲料（豆乳）を選択してください。サワークリーム、クリーム、レギュラーチーズを低脂肪ヨーグルト、ミルク、チーズに変更してください。

7 タンパク質のルーチンを変更します

Protein

魚介類、豆とエンドウ豆、無塩ナッツと種子、
大豆製品、卵、赤身肉と家禽
を含むようにタンパク質食品を混ぜます。マグロのサラダや豆の
唐辛子のような豆やシーフードを使ったメイン料理
をお試しください。

8 より少ないナトリウム、飽和脂肪、および添加された糖を有する飲料および食品を飲むと食べます

Limit

Nutrition Factsラベルと成分リストを使用して、ナトリウム、飽和脂肪、および添加糖分が多い食品を制限します。バターの代わりに植物油、バター、クリーム、またはチーズを入れたものの代わりに油ベースのソースとディップを選んでください。

9 甘い飲み物の代わりに水を飲みます

水はカロリーフリーです。非ダイエットソーダ、エネルギーまたはスポーツドリンク、および他の糖甘味飲料は、添加された糖類から多くのカロリーを含み、栄養素はほとんどありません。

10 食べ、飲むことはすべて重要です

適切な食品の組み合わせは現在、そして将来的に健康になるのに役立ちます。小さな変更を "MyPlate、MyWins"に変換します。

栄養政策推進センター
USDAは、平等な機会提供者、雇用主、貸し手です。

MyPlate.govを選択してください
詳細については。

DGティップシートNo.1
2011年6月
2016年10月改訂

ワークショップ
1

評価

今日の日付 ______________

1 =強く反対2 =同意しない3 =同意しないまたは同意しない4 =同意する5 =強く同意する

1. ワークショップは有用な情報をカバーしていました。 コメント:	1	2	3	4	5
2. ワークショップの活動は役に立ちました。 コメント:	1	2	3	4	5
3. 今週レシピの変身を試みる予定です。 コメント:	1	2	3	4	5
4. 今日学んだ情報に基づいて食生活を変えるつもりです。 コメント:	1	2	3	4	5
5. 今日学んだ情報に基づいてより積極的になる計画です。 コメント:	1	2	3	4	5
6. インストラクターは情報を役立つ方法で提示しました。 コメント:	1	2	3	4	5
7. 全体として、私はワークショップが非常に役立つことがわかりました。 コメント:	1	2	3	4	5

8. 最も有用であると思われる資料を教えてください。

ワークショップ

2

快速、健康的な食事と軽食

健康的な食べる・ アクティブにする

コミュニティワークショップ

ワークショップ 2

内容のテーブル

ワークショップ 2

インストラクターガイド

ワークショップが始まる前に

- 徹底的にワークショップ全体を読んで、レッスンプランを詳しくにしてください
- 実行する活動を選択し、砕氷船と選択した活動に必要な資料を収集します。
    - アイスブレーカー: 必要なも消耗品はありません
    - 活動1: 低速炊飯器、緑、赤、または黄色のピーマン、玉ねぎ、ズッキーニ、ニンジン、1ポンドの皮なし鶏の胸肉または痩せた牛肉、14 .5オンスの塩分を加えないで切り取ったトマト、1.5ティースプーンのオレガノ、2つの細かいニンニク、缶切り
    - 活動2: 地元のレストラン(民族的に多様な料理の範囲を含む)、ハイライトやペンで健康的な選択肢をハイライト表示します
    - 活動1に関する注意:ワークショップで低速炊飯器の食事を提供したい場合は、クラス前に食事を調理する必要があります。(低速炊飯器で食事を調理するのに数時間かかるでしょう。)または、クラスの早い段階で低速炊飯器に材料を入れ、低速炊飯器を高くして、参加者が料理の匂いを嗅ぐことができます。授業中に低速炊飯器を使用している場合は、事前に(授業前に)野菜をチョップする必要があります。また、低速炊飯器に肉を入れた後に手を洗うためにシンクのない場所にワークショップを行っている場合は、チキン/ビーフを密封されたビニール袋に入れて、肉に触れないで低速炊飯器に入れます。食品の安全性に関する追加情報や追加レシピについては、付録を参照してください。
- フォトコピーの配布資料(参加者1人あたり):
    1. 快速、健康的な食事

       と軽食(2ページ)
    2. 私のショッピングリスト(1ページ)
    3. 食事ためのヒント(1ページ)
    4. 食品の事実:レストランメニューと自動販売機のカロリーラベル(4ページ)
    5. 低速炊飯器のチップとレシピ(2ページ)
    6. MyPlate、MyWinsチップ:軽食のハッキング(1ページ)
    7. ワークショップ評価(1ページ)

ワークショップの概要

ワークショップは、アクティビティを含む〜1時間続く必要があります。

- アイスブレーカー活動 (5 分)
- 説明 (5 分)
  - ワークショップの目的を説明します
  - 学習目標を確認します
- 目的 1: 迅速な食事の準備のための3つのチップと、食料品店の保管方法(5〜10分)を特定します
  - 配布資料の確認: 快速、健康的な食事

    と軽食
  - 配布資料の確認: 買い物リスト
- ビデオ:それを速くし、それを良いものにします (2 – 3 分)
- ストレッチブレイク (5 分)
- 目的 2: 外食時に健康的な選択をする5つのチップを特定します(5〜10分)
  - 配布資料の確認: 食事ためのチップ
  - 配布資料の確認: 食品の事実: レストランメニューと自動販売機でのカロリーラベル
  - 活動(5–10分)。注意:アクティビティ1をしている場合は、クラスの初めにアイスブレーカーとして行い、授業中に料理を調理します
- 目的 3: 低速炊飯器を使って簡単で健康的な食事を準備する方法を説明します(5〜10分)
  - 配布資料の確認: 低速炊飯器のチップとレシピ
- 身体活動の増加(1〜2分)
- 配布MyPlate, MyWins Tip:をレビューします:軽食のハッキング(2 分)
- ラウンドアップ/ Q&A (5 分)
  - 自宅で試す事のアラーム:
    - レストランメニューのカロリー表示は、食べるときに情報に基づいた意思決定をするのに役立ちます。(カロリー表示の詳細については、www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm436722を参照してください)。
    - 次回はレストランに行き、カロリーの低い項目、飽和およびトランス脂肪、添加された糖、ナトリウムを選択するためのチップを使用して健康的な料理を注文します。
    - 身体活動をする時間の合計を増やし、座る時間を減らします。
- 参加者に 評価書を記入するよう依頼する(5分)

ワークショップ
2

ワークショップレッスンプラン

アイスブレーカー活動 (5 分)

参加者に次の質問を朗読してください。それぞれの質問に答えて「頻繁に」、「時には」、または「ほとんどしない」示すように手を挙げてもらいます。

効果的なキッチンマネージャーですか?	頻繁に	時々	ほとんどしない
どのくらいの頻度で事前に食事を計画していますか?			
どのくらいの頻度で事前に食事の分量をしていますか?			
どのくらいの頻度で30分以内に食事を用意していますか?			
どのくらいの頻度で残り物を別の食事の基礎として使用していますか?			
家庭内に他の人がいる場合、食事を修正して掃除するのに、どれぐらいの頻度で役立ちますか?			

質問が終わったら、この情報を参加者に伝えてください。質問に「頻繁に」答えたら、あなたはおそらく星に値するでしょう。「時には」または「ほとんどしない」と答えた場合は、あきらめないでください!このワークショップでは、食事を簡単かつ健康にするのに役立ついくつかのアイデアを提供することができます。

話のポイント

ワークショップの目的（2～3分）

- 今日のワークショップと配布資料は、健康であり、迅速に準備できる食事と軽食を作るためのチップを提供します。
- このワークショップはアメリカ人向けの食事ガイドラインとアメリカ人向けの身体活動ガイドラインに基づいています。食事ガイドラインは、良好な健康状態と健康的な体重を促進し、病気を予防するための食糧選択のための科学的助言を提供します。身体活動ガイドラインでは、健康を守り、維持するために必要な身体活動の量、種類、強度のレベルに関する推奨事項を示しています。
- これらの選択された消費者メッセージは食事ガイドラインに基づいています。メッセージの詳細については、www.choosemyplate.govを参照してください。

時間をかけて食べ、飲むことはすべて重要です。適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。健康的な食生活パターンを見つけ、一生維持してください。この意味は：

- プレートの果物と野菜の半分を作る - 全体の果物に焦点を当て、あなたの野菜を変更します
- 全部の穀物を半分にします
- 低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更し
- タンパク質のルーチンを変更します
- ドリンクとナトリウム、飽和、トランス 脂肪を食べ、糖分を追加します

健康的な食事と身体活動は、より健康的な生活の基礎要素です。身体活動ガイドラインでは、成人が毎週少なくとも2時間30分、身体活動的であることを推奨しています。子供にとって、毎日の60分は必要です。

- ウォーキング、ダンス、自転車、ガーデニングなどのアクティビティや、座って過ごす時間を減らすことで、身体的に活発に活動することができます。

話のポイント

学習目標（2～3分）

- 迅速な食事の準備のための3つのチップと、食料品店の保管方法（5～10分）を特定します
- 外食時に健康的な選択をする5つのチップを特定します。
- 低速炊飯器を使って簡単で健康的な食事を準備する方法を説明します。

話のポイント

配布資料：快速、健康的な食事

と軽食(5分)

家で食べることのチップ

- 全粒小麦パスタや玄米、砕いたトマトや果実を加えずに詰めた果物、ニンニクのような新鮮なまたは乾燥した香辛料などの塩分を加えていない野菜の缶で食料品を購入してください。
- 凍った鶏の胸肉、魚介類、貝類、冷凍野菜や果物のような希薄なタンパク質食品をソースなしで冷凍庫で購入してください。キノアや玄米のような全粒粉を大きなバッチで調理し、クイック食事のために冷凍袋を作ります。
- ブリトーやオムレツのような、翌日の新しい簡単なレシピで、野菜や肉などの1つの食事からの残り物を使用する計画を立てます。
- 低速炊飯器を使用して一度に2～3回の健康的な食事を作ることで、時間をキッチンで節約できます。

EAT HEALTHY YOUR WAY
Quick, Healthy Snacks and Meals

Short on time? Try these tips for making healthier meals...fast!

Speedy suppers

Pasta plus . . .

Greg: One thing you'll always find in my pantry is a couple of boxes of whole-wheat pasta and cans of no-salt crushed tomatoes. I don't like all the added sugars and salt in some of the store's pasta sauces, so I make up my own sauce. I add dried oregano, basil, chopped onion, and lots of garlic to the tomatoes. I'll even toss in a bag of cooked chicken breast and frozen veggies or leftover vegetables from the night before. My sauce is nutritious and low in fat, salt, and added sugars.

Add a salad, and we have a good meal in less time than it takes to get the kids ready to go to a drive-through. And...my sons love this meal.

TIP
Make a quick, nutritious meal with whole-wheat pasta, lean meats, and frozen or leftover vegetables.

Fish in a flash . . .

Aponi: Here's my motto about food—"Make it simple, make it right, and make it quick." I keep cans of salmon and tuna in my cupboard because they have healthy fats. It takes less than 15 minutes to make up salmon or tuna cakes. Just add chopped onion, some whole-wheat bread crumbs, one beaten egg, and some celery seed. Form the patties, and cook in a pan with cooking spray. Cook until the patties are brown and crispy on both sides.

TIP
Keep canned fish on hand for quick meals using healthy fats.

Slow cooker to the rescue . . .

Anh: Once a week I make big batches of food in my slow cooker. I chop up lots of vegetables—carrots, onions, squash, sweet peppers—anything we have on hand. I put the veggies on the bottom, then place my skinless chicken breasts or lean beef on top.

Then, I add a can of no-salt-added tomatoes, some oregano, and 2 cloves of garlic. I do other fun things instead of cooking for hours. And, we can get 3 tasty, healthy suppers in less time than it used to take me to cook 1 meal!

TIP
Save time by using a big slow cooker. Get 2–3 healthy suppers without spending lots of time in the kitchen.

So what are you doing for dinner tonight?

Why not try what works for Greg, Aponi, and Anh?

For more information, visit www.healthfinder.gov.

話のポイント

配布資料：ショッピングリスト（5分）

- パントリーに既に食べ物がある場合、簡単な食事をまとめるのは簡単です。缶詰のような売れ行きのない商品を購入してください。Nutrition Factsのラベルを読んで、ナトリウム、飽和およびトランス脂肪、および糖分を添加したものを選択してください。
- 冷蔵庫にメモを残して、必要に応じて項目をリストします。また、買い物リストとクーポンを、食料品店のレイアウトに合わせて整理して、より速いショッピング旅行に備えることもできます。

健康でクイックミールのアイデア

参加者にバランスの取れた食事のためにMyPlate を使用することを促します。

- 添加された糖と飽和脂肪からカロリーに注意し、ナトリウムを制限します。
- 野菜（マッシュルーム、ピーマン、タマネギ、ホウレンソウ、トマトなど）、無脂肪または低脂肪のミルク、フルーツを含むディナーオムレツの朝食を提供します。
- クセサジル（グリルチキンや豆のような痩せたタンパク質、全粒小麦のトルティーヤに脂肪を含まないまたは低脂肪のチーズ）を作ります。
- スープ（低ナトリウムバラエティー）とサラダ、ビネグレットドレッシングを添えます。ちょっと低脂肪の細断チーズを片手に、または両方を服用してください。

チップ：冷蔵庫やキッチンカウンターで目の前のボウルに新鮮な果物を入れてください。見て、簡単な軽食をつかむのが簡単になります。

My Shopping List

These are good items to have on hand to make healthy meals and snacks.

Dairy and Eggs
- ☐ Fat-free (skim) or low-fat (1%) milk
- ☐ Fat-free, low-fat, or reduced-fat cottage cheese
- ☐ Low-fat or reduced-fat cheeses
- ☐ Fat-free or low-fat plain yogurt
- ☐ Eggs/egg substitute
- ☐ ______

Breads, Muffins, and Rolls
- ☐ Whole-grain bread
- ☐ Whole-grain bagels and English muffins
- ☐ Whole-grain tortillas
- ☐ Whole-grain pita bread and naan bread
- ☐ ______

Cereals, Crackers, Rice, Noodles, and Pasta
- ☐ Unsweetened whole-grain cereal, hot or cold
- ☐ Rice (brown)
- ☐ Quinoa, couscous
- ☐ Whole-wheat pasta (noodles, spaghetti)
- ☐ ______

Seafood, Meats, and Poultry
- ☐ White-meat chicken and turkey (skin off)
- ☐ Fish and shellfish (not battered)
- ☐ Lean ground (92% lean/8% fat) beef or turkey
- ☐ 95% fat-free sliced whole pork or ham
- ☐ ______

Fruits (Fresh, Canned, Frozen, and Dried)

Fresh Fruits:
- ☐ ______
- ☐ ______
- ☐ ______

Canned Fruits (without added sugars):
- ☐ ______
- ☐ ______
- ☐ ______

Frozen Fruits (without added sugars):
- ☐ ______
- ☐ ______
- ☐ ______

Dried Fruits (with limited added sugars for tart fruits):
- ☐ ______
- ☐ ______

Vegetables (Fresh, Canned, and Frozen)

Fresh Vegetables:
- ☐ ______
- ☐ ______
- ☐ ______

Canned Vegetables (low sodium or no salt added):
- ☐ ______
- ☐ ______
- ☐ ______

Frozen Vegetables (without sauces):
- ☐ ______
- ☐ ______

Nuts, Seeds, and Soy
- ☐ Unsalted whole nuts or seeds
- ☐ Nut butters (peanut, almond, etc.)
- ☐ Tofu
- ☐ ______
- ☐ ______

Baking Items
- ☐ Nonstick cooking spray
- ☐ Canned evaporated milk—fat free (skim) or low fat (1%)
- ☐ Nonfat dry milk powder
- ☐ Whole-wheat flour
- ☐ Vegetable oil
- ☐ ______

Condiments, Sauces, Seasonings, and Spreads
- ☐ Oil-based dressings, reduced-calorie salad dressings
- ☐ Salt-free spices and spice blends
- ☐ Flavored vinegars
- ☐ Salsa or picante sauce
- ☐ Soy sauce (low sodium)
- ☐ Bouillon cubes/granules (low sodium)
- ☐ ______

Beverages
- ☐ No-calorie drinks or mixes
- ☐ 100% fruit and vegetable juices (not "juice drinks")
- ☐ ______

Fats and Oils
- ☐ Oils (olive, canola, corn, soybean, sunflower, peanut)
- ☐ Tub margarine (with no *trans* fat)
- ☐ ______

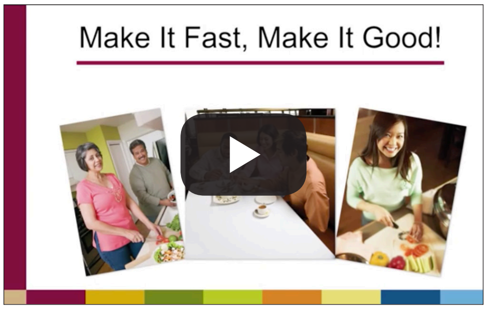
より健康的な軽食のアイデア

ストレッチブレイクの前または後にこれらについて話し合うことを選ぶかもしれません。ストレッチブレイクの前に、他のアイデアを思いつくようにグループに挑戦してください。

- 軽食に少なくとも2つの食品群を含めることを目指します。野菜、果物、全粒粉、低脂肪および無脂肪乳製品、およびタンパク質食品を含みます。
  - 「蟻のログ」（ピーナッツバターとレーズンのセロリ）
  - 無脂肪または低脂肪のヨーグルトと一緒に、新鮮な、乾燥した、または缶詰のフルーツ（砂糖を加えないで缶詰または乾燥）
  - あらかじめ切った野菜とフムスと低脂肪ミルク
  - 無脂肪または低脂肪チーズを含む全粒粉（低ナトリウム）クラッカー
  - 全粒粉パンまたはピーナッツバターとリンゴスライス
  - 無塩の全粒粉のプレッツェルまたは空気ポップコーン
  - 全粒粉のピタパンを細断した野菜で満たしました
  - 砂糖を含まず、無脂肪または低脂肪ミルクを缶詰にした桃

ビデオ

それを速くし、それを良いものにします
(2–3 分)



health.gov/dietaryguidelines/workshops/

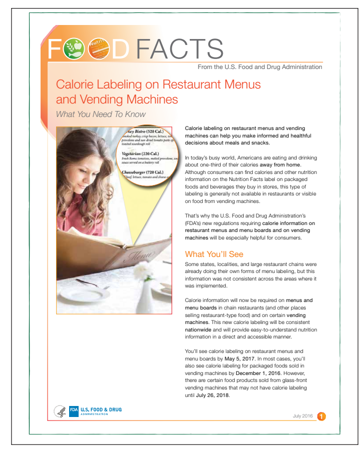
ストレッチブレイク

「好きな健康軽食に名前をつける」

参加者からあるパートナーを見つけて部屋の周りを歩くように依頼し、 1人のパートナーが好きな健康軽食の名前とその準備方法を共有しています。30秒後に、パートナーに役割の切り替えを依頼し、他のパートナーが共有できるようにします。各パートナーが共有した後、新しいパートナーを見つけて、今度は違う健康軽食のアイデアを共有する今回のエクササイズを繰り返してください。参加者が常に移動し続けていることを確認してください。参加者に創造的なアイデアをグループに伝えるように依頼します。

話のポイント

配布資料：外食と食事に関するチップ：レストランメニューと自動販売機のカロリーラベル（5–１０分）



部分を減らすためのチップ

- 可能であれば「子供のサイズ」の部分を選択するか、利用可能な最小のサイズを選択してください。
- レストランで食事の半分を食べ、明日の昼食のために残りの半分を保存してください。
- 催し物の代わりに前菜サイズの部分または皿を注文します。
- メインディッシュを友達と共有しましょう。
- 「クリーン・ザ・プレート・クラブ」から辞任してください—もう十分で食べたら、残りを残してください。または、到着時に食事の半分をパッケージするようにサーバーに依頼してください。そうすれば、全体を食べるように誘惑されることはありません。
- 食べ放題のビュッフェではなく、メニューからアイテムを注文してください。

カロリーを減らすためのチップ

レストランでは、メニューでカロリー情報を探し、これらのチップを検討します。

- 飲み物の場合は、水分を尋ねるか、無脂肪または低脂肪のミルクまたは糖分を加えないで他の飲み物を注文してください。
- テーブルに来る無料のチップとサルサまたはパンはスキップしてください。
- 飢えを抑え、より早く満足するように、野菜を詰めたサラダで食事を始めます。
- サイドに提供されるサラダドレッシングを求めます。その後、必要な場合だけで使います。
- サンドイッチ/サブ/ピザにチーズや野菜をペッパーやソーセージのように加工してください。
- パンにソースやバターを入れずに料理を作ることを頼みます。

活動

(前の時間を選択します。;5 ~ 10 分)

1. 低速炊飯器:低速炊飯器の使い方と、健康的な食事の準備にかかる時間を節約しましょう。低速炊飯器ボウルの底に切った野菜を入れ、皮のない鶏の胸肉や赤身の牛肉を上に置き、塩分を加えないトマト、オレガノ、ニンニクの缶を加えます。低速炊飯器をオンにして、ワークショップ中に調理しましょう。

   必要な備品:　低速炊飯器、緑色、赤色、または黄色のピーマン、タマネギ、ズッキーニ、ニンジン、皮のない鶏の胸肉または赤身の牛肉1ポンド、14.5オンスの缶には塩分を加えないで、1.5ティースプーンオレガノ、2つニンニクのクローブ、缶切り。

   注意:事前に(授業前に)野菜をチョップする必要があります。また、スロークッカーに肉を入れた後に手を洗うためにシンクのない場所にワークショップを行っている場合は、チキン/ビーフを密封されたビニール袋に入れて、スロークッカーに入れないでください 肉に触れます。食品の安全性とレシピの詳細については、付録を参照してください。

2. 食べるためのチップ: 食べること と食べ物のためのヒント:レストランのメニューと自動販売機の配布資料の カロリーラベル。その後、地元のレストランからメニューを配布します。参加者を小グループに割り当て、各グループにメニューを与え、最も健康的な選択肢を丸で囲むように指示します。

   必要な備品: 地元のレストラン、ハイライター、ペンから様々な民族的に多様なメニュー(カロリー表示付きのもの)

話のポイント

Slow Cooker Tips and Recipes

TIPS FOR USING A SLOW COOKER

- Always thaw meat and poultry in the refrigerator before cooking them in the slow cooker. This way, the meat will cook completely. Follow this order when putting food into a slow cooker: (1) put the vegetables in first, then (2) add the meat, and (3) top with liquid (broth, water, sauce).
- Fill the slow cooker between halfway and 2/3 full. Cooking too little or too much food in the slow cooker can affect cooking time and quality.
- To store leftovers, move food to a smaller container to allow food to cool properly; refrigerate within 2 hours after cooking is finished. Do not reheat leftovers in the slow cooker. Instead, use a stove, microwave, or oven to reheat food to 165℉.

CHANGING RECIPES TO USE IN A SLOW COOKER

Try your favorite recipe in a slow cooker with these tips:

- Liquids do not boil away in a slow cooker. In most cases, you can reduce liquids by 1/3 to 1/2 (soups do not need the liquid reduced).
- Add pasta at the end of cooking, or cook it separately to prevent it from getting mushy.
- Milk, cheese, and cream can be added 1 hour before serving.
- For more tips on changing recipes for a slow cooker, download the PDF at www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals.

配布資料:低速炊飯器のチップとレシピ(5–10分)

夕食に何を作るべきかわかりませんか?一日の終わりに大急ぎいて家に帰るときは何時ですか?低速炊飯器を試してみてください!朝の数分の準備は、夕食のための簡単な食事のために必要なすべてです。低速炊飯器で作られた「豆腐」とトルコのチリのレシピを試してみてください。

なぜ低速炊飯器を使用するのですか?

低速炊飯器を使用すると、家族の食事を準備するための素早く簡単で安価な方法が得られます。

- 節電!低速炊飯器は、オーブンよりも電気を少なくして、台所を過熱しません。
- お金を節約!低速炊飯器が柔らかくなるので、より安価な肉を使うことができます。
- 時間を節約する!低速炊飯器は、通常、1ステップの食事の準備と簡単なクリーンアップを可能にします。

話のポイント

身体活動の増加（1～2分）

- アメリカ人のための身体活動ガイドラインは、全員が健康上の利益のために定期的な身体活動に従事することを推奨しています。
- 大人向けの推薦はここにあります：

	中程度の活動	活発な活動
活動の タイプ	活発に歩き、平らな地面で自転車に乗る、ラインダンス、ガーデニング。	ジャンプロープ、バスケットボール、サッカー、 スイミングラップ、エアロビクスダンス
量	If you choose activities at a moderate level, do at least 2 hours and 30 minutes a week	If you choose activities at a vigorous level, do at least 1 hour and 15 minutes a week

ソース：2008年アメリカ人の身体活動ガイドライン

- 子供は 毎日60分間の身体活動が必要です。.
- 今日のチップ：新しい活動を追加するか、既に楽しんでいる活動にもっと時間を費やして、身体活動を増やしてください。
  - したいこと、人生に合った活動を選んでください。
  - 身体活動を追跡し、推奨を満たすために徐々に増やしてください。
- 身体活動と栄養状態を把握してください！
  - 身体活動を追跡し、食習慣を改善するための小さな措置を取ります。ジャーナルやノートブック、ウェブサイト、モバイルアプリを使って追跡することができます。
  - プレジデンシャルアクティブライフ賞（PALA +）：身体活動と良好な栄養を促進するフィットネス、スポーツ、栄養に関する社長評議会の賞プログラム。8週間のプログラムは、健康を維持または改善するのに役立ち、健康目標を管理し、達成するのに役立ちます。
    - PALA +の詳細については、www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/をご覧ください。
    - 印刷できるPALA +ログについては付録を参照してください。

チップ：中程度の活動と活発な活動を組み合わせることができます。一般に、1分間の激しい活性は、中程度の活性の2分間に等しいです。

話のポイント

配布資料:MyPlate、MyWinsチップ:軽食のハッキング(2 分)

話のポイント

ラップアップ/ Q&A(5分)

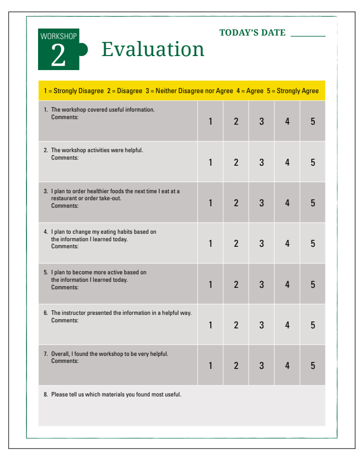
ホームで試すもの

- 次回にレストランに行くときは、カロリーの低い項目、飽和およびトランス脂肪、ナトリウム、および追加された糖を選択するためのチップを使用して健康的な選択をしてください。
- 身体活動をするのに費やす時間の合計を増やします。

評価書を完成します

(5 分)

フォームに記入し、インストラクターに渡してください。



ワークショップ

2

配布資料

1. クイックでヘルシーな軽食と食事
2. 買い物リスト
3. 食事ためのヒント
4. 食品の事実：レストランメニューと自動販売機でのカロリーラベル
5. 緩くクッカーのヒントとレシピ
6. MyPlate、MyWinsヒント：軽食のハッキング
7. 評価

健康的な方法で食べる

クイックでヘルシーな軽食と食事

時間は足りないですか?健康的な食事を作るためのこれらのヒントを試してください...速く!

速度な夕食

パスタプラス。..

グレッグ:いつもパントリーで見つけられる1つの事は、全粒小麦粉のパスタと、塩分のない粉砕トマトの缶の2つの箱です。店のパスタソースの中に添加された糖と塩がすべて好きではないので、自分のソースを作ります。乾燥したオレガノ、バジル、切り刻まれたタマネギ、そしてたくさんのニンニクをトマトに加えます。前夜から鶏の胸肉と凍りついた野菜や野菜を袋に入れて投げます。ソースは栄養価が高く、脂肪、塩分、砂糖が少ないです。

サラダを加えて、子供たちがドライブスルーに行く準備を整えるのにかかる時間よりも短い時間でおいしい食事を提供します。そして...私の息子たちはこの食事を愛します。

ヒント
全粒粉パスタ、赤身肉、凍った野菜または残りの野菜を使って素早く栄養価の高い食事を作ります。

フラッシュで魚を食べました。..

Aponi: ここでは、食べ物に関するモットーがあります。「それを簡単にして、正しいものにして、素早くしてください」彼らは健康な脂肪を持っているので、私は食卓にサケとマグロの缶を保ちます。サーモンやマグロのケーキを作るのに15分もかかりません。細断したタマネギ、一部の全粒粉パン粉、1つの叩かれた卵、およびいくつかのセロリの種子を加えてください。パティを形成し、調理スプレーで鍋で調理します。お菓子が茶色で、両側がさっぱりになるまで調理します。

ヒント
健康な脂肪を使って缶詰の魚を手元に置いておいてください。

救助員に揺る約に療法させます。..

Anh: 一週間に一度遅い炊飯器の中で大きなバッチの食べ物を作ります。ニンジン、タマネギ、スカッシュ、スイートピーマンなど、手にしているものをたくさん切ります。野菜を底に置き、肌のない鶏の胸や痩せた牛肉を上に置きます。

次に、塩分を加えなかったトマト、オレガノ、ニンニク2塊を加えます。何時間も調理するのではなく、他の楽しいことをします。そして、1食を作るために私を連れて行ったよりも短時間で3つのおいしい、健康的な夕食を得ることができます!

ヒント
低速炊飯器で時間を取ります。キッチンに多くの時間を費やすことなく、2～3人の健康的な夕食を取ります。

今夜夕食に何をしていますか?

なぜグレッグ、アポニ、アンに働きますか?

詳細は www.healthfinder.govをご覧ください。

小さな変更は 大きな違い を生む

心のこもった、健康的なランチスナップイン。

- サンドイッチ好き? グリルチキンや健康な脂肪質のマグロを持つもののような希薄なタンパク質の充填物を選択してください。ピーナッツバター、低脂肪チーズ、スライスされたハードボイルド卵などの他の詰め物でサンドイッチを作ります。
- 野菜でサンドイッチをロードしてください。標準的な緑と一緒にトマトを...追加クランチのためにスライスしたキュウリ、ピーマン、またはズッキーニストリップを試してください。
- 全粒粉を選びます！白いパンやパンの代わりに、全粒粉または100％全粒粉パン、トルティーララップ、英国マフィン、ピタポケットを試してみてください。
- グリーンサラダ、誰でしょうか?赤身の肉やシーフードを果物、豆、ナッツと共にあなたのグリーンサラダに加えてください。乾燥クランベリー、カットアップフルーツ、腎臓豆、クルミ、アーモンドをお試しください。

忙しいでしょうか?より健康的なファーストフードまたはドライブスルーの選択肢

食事の手配とサイズのアップグレードをスキップします

より大きなサイズのサンドイッチ、揚げ物、ソフトドリンクを食べると、カロリーは実際に足を伸ばすことができます。

外食時にカロリーをカットする方法を確認してください：

- レギュラーまたはチャイルドサイズのハンバーガーを手に入れ、レタス、トマト、タマネギなどで盛り付けます。
- 大きなハンバーガーやサンドイッチを半分に切ります。今半分を食べて、明日のランチに半分冷やしてください。
- 大きなものの代わりに小さなサイズの七面鳥やグリルチキンのサブを入手してください。野菜、ホウレンソウ、トマト、キュウリ、タマネギを入れてください。
- ミルク、フルーツドリンク、またはソフトドリンクの代わりに水、または低脂肪または無脂肪ミルクを飲みます。

もっと健康に行く

- フライの代わりに油ベースのドレッシングやビネグレットを使ってサイドサラダを注文してください。友達と小さなフライの注文を共有します。
- マスタード、低カロリーメイヨー、またはそれ以下のレギュラーメイヨーを使用してください。
- 側として野菜メドレーを選択してください。マッシュポテトとグレービーの代わりにサルサを付けた小さな焼いたポテトを注文します。
- ディープディッシュの肉やダブルチーズのピザの代わりに、サイドサラダの薄い地殻の野菜ピザを注文してください。
- ケーキ、パイ、ブラウニーのような食品を時折扱います。代わりにフルーツを注文するか、1つのデザートを共有してください。

買い物リスト

これらは、健康的な食事や軽食を作る上で手に入れるべき良いアイテムです。

乳製品と卵

- ☐ 脂肪フリー(スキム)または低脂肪(1%)ミルク
- ☐ 脂肪フリーまたは低脂肪(1%)コテージチーズ
- ☐ 脂肪を含まない、低脂肪または低脂肪のコテージチーズ
- ☐ 無脂肪または低脂肪のプレーンヨーグルト
- ☐ 卵/卵代替品
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

パン、マフィン、ロール

- ☐ 全粒パン
- ☐ 全粒ベーグルと英国マフィン
- ☐ 全粒粉トルティーヤ
- ☐ 全粒粉ピタパンとナンパン
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

穀類、クラッカー、ライス、ヌードル、パスタ

- ☐ 温かいまたは冷たい無糖全粒シリアル
- ☐ ライス(茶色)
- ☐ キヌア、クスコ
- ☐ 全粒粉パスタ(麺、スパゲッティ)
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

シーフード、肉、家禽

- ☐ 白身肉の鶏肉と七面鳥(皮をむいた)
- ☐ 魚介類(傷つかない)
- ☐ 薄い地面(92%の脂身/ 8%の脂肪)の牛肉または七面鳥
- ☐ 95%脂肪を含まないスライスされた豚肉またはハム
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

果物(生鮮、缶詰、冷凍、乾燥) 新鮮な果物:

- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

缶詰果物(砂糖を加えない):

- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

冷凍フルーツ(砂糖を加えない):

- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

乾燥フルーツ(果物のための限られた砂糖を加えて):

- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

野菜(生鮮、缶詰、冷凍)

新鮮な野菜:

- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

缶詰の野菜(低ナトリウムまたは塩を加えない):

- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

冷凍野菜(ソースなし):

- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

ナッツ、種子、大豆

- ☐ 無塩、プレーンナッツおよび種子
- ☐ 無塩の全ナッツまたは種子
- ☐ ナッツバター(ピーナッツ、アーモンドなど)
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

豆腐

- ☐ ベーキングアイテム
- ☐ ノンスティック調理スプレー
- ☐ 缶詰蒸発牛乳脂肪(スキム)または低脂肪(1%)
- ☐ 脱脂粉乳
- ☐ 全粒小麦粉
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

植物油 調味料、ソース、調味料、スプレッド

- ☐ 油性ドレッシング、低カロリーサラダドレッシング
- ☐ ソルトフリースパイスとスパイスブレンド
- ☐ 風味のある酢
- ☐ サルサまたはピーカンソース
- ☐ 醤油(低ナトリウム)
- ☐ ブイヨン立方体/顆粒（低ナトリウム）
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

飲料

- ☐ 無カロリーの飲み物やミックス
- ☐ 100%果物と野菜ジュース(ジュース飲料ではない)

油脂

- ☐ チューブマーガリン
- ☐ ランス脂肪なし)
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿

食事ためのヒント

健康的な外食とテイクアウトのための一般的なヒント

食事をするときやテイクアウトを注文するときに健康に食べることができます。カロリーが低い項目、飽和および トランス 脂肪、ナトリウム、(塩)、および添加された糖分を選択するためのヒントを調べてください。

メニューの読み取り

次のような用語を探します：

焼きました	軽くソテー
茹でた/煮込んだ (ワインまたはレモンジュース中)	ポーチドされた
焼かれた	ローストされた
グリルされた	独自のジュースで蒸し (au jus)

次のような用語に注意してください。

アルフレド	バタフライ	エスカロープド
オー・オーゲージ	キャセロール	揚げた
Auグラタン	チーズソース	グレービー
甘やかされた	クリーム色	オランデーズ
マヨネーズ	クリスピー	クリームまたは クリームソース
パンされた	砕けた	ペストリークラスト
バターソース	揚げされた	ポットパイ

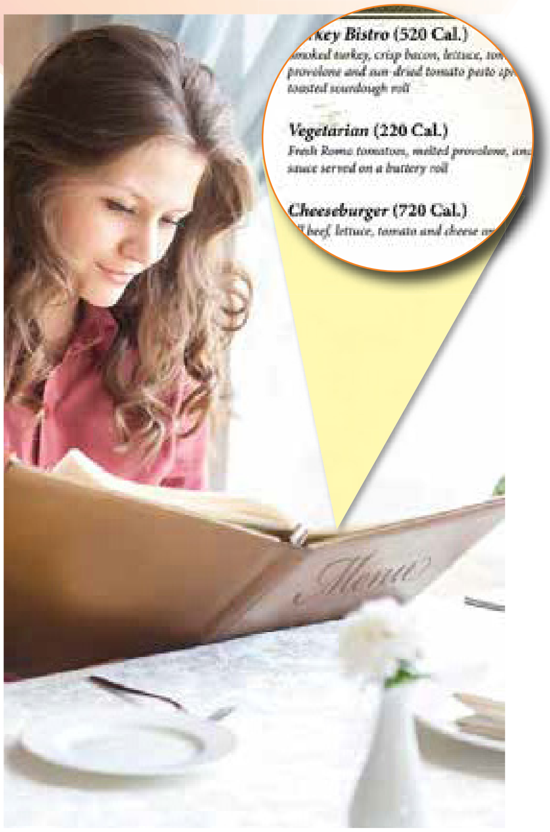
ソース：健康な体重を目指して、国立心臓、肺、および血液検査機関(NHLBI)から適応された：Go-Aポケットガイド、12ページの健康的な体重維持。www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

FOOD FACTS

米国食品医薬品局（FDA）

レストランメニューのカロリーラベルと自動販売機

知る必要があるもの



レストランメニューや自動販売機のカロリーラベルは、食事や軽食に関する情報に基づいた健全な意思決定を支援します。

今日の忙しい世界では、アメリカ人は自宅から離れてカロリーの約１/3を食べて飲んでいます。このタイプの表示は、一般的に飲食店や自動販売機の食品には表示されません。消費者はカロリーやその他の栄養情報を食品で購入することができます。

そのため、米国食品医薬品局（FDA）の新しいメニューでは、
レストランのメニューやメニューボード、自動販売機などのカロリー情報が消費者にとって特に役立ちます。

見るもの

いくつかの州、地方、そして大規模なレストランチェーンはすでに独自のメニューラベルを作成していましたが、この情報は実装された領域全体で一貫していませんでした。

チェーンレストラン（**およびレストランタイプの食品を販売する他の場所**）および特定の自動販売機のメニューおよびメニューボードで、カロリー情報が必要になります。この新しいカロリー表示は、全国的に一貫しており、わかりやすい栄養情報を直接的かつアクセス可能な方法で提供します。

2017年5月5日までに**レストランのメニューとメニューボードにカロリーのラベルが表示されます。**.ほとんどの場合、2016年12月1日までに**自動販売機で販売されるパッケージ食品のカロリー表示も表示されます。**しかし、2018年7月26日まで**カロリー表示していないガラスフロント自動販売機から販売されている食品があります。**

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

2016年7月 1

FOOD FACTS

それを見つける場所

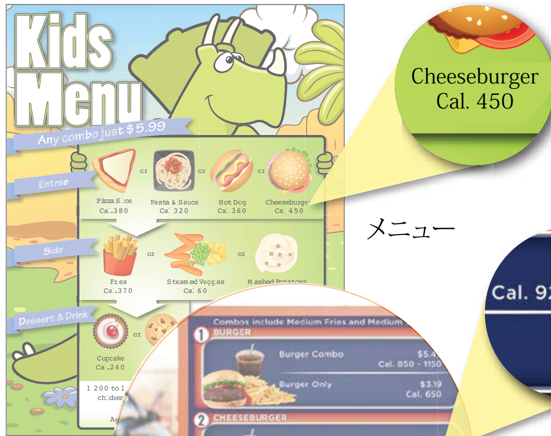
レストランで：

20カ所以上のチェーンの一部であるレストランや同様の小売店では、カロリー表示が必要です。

標準的なメニュー項目の場合、カロリーは、メニューまたはメニューボード上で、食品または飲料の名前または価格の隣に、はっきりと目立つように表示されます。

ビュッフェやサラダバーなどのセルフサービスでは、食事の近くにある看板にカロリーが表示されます。

調味料、日替わりスペシャル、カスタムオーダー、または一時的/季節メニューアイテムのカロリーは表示する必要はありません。



メニュー

メニューボード

セルフサービス
食べ物

表示
ケース

知ってますか？

レストランでは、カロリー情報に加えて、全脂肪、脂肪からのカロリー、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、ナトリウム、総炭水化物、食物繊維、糖、タンパク質などのメニュー項目に関する書面による栄養情報を提供する必要があります。

ポスター、トレイライナー、看板、カウンターカード、配布資料、小冊子、コンピュータ、またはキオスク上でこの情報を見ることができます。

食べるときは、躊躇しないで栄養情報を求めてください！

自動販売機で：

20以上の自動販売機を所有または運営する自動販売機オペレータには、カロリー表示が必要です。

カロリーは、食品の近くの標識（小さなプラカード、ステッカー、ポスターなど）や機器やデジタルディスプレイに表示されます。自動販売機や「バルク」自動販売機（例えば、ガムボール機や混合機 ナットマシン）で、カロリーが購入前の実際の食品パッケージにすでに表示されている場合を除きます。

FOOD FACTS

メニューのカロリー：もっと見る

カロリー情報：メニューをチェック！

その将来は …

- シットダウンやファーストフードのレストラン、ベーカリー、コーヒーショップ、アイスクリーム店からの食事や軽食
- ドライブスルー窓口で購入された食品
- ピザなどのテイクアウトおよび配達食品
- 食料雑貨品/コンビニエンスストアまたはデリカテッセンのメニューまたはメニューボードから注文される食料品（サンドイッチなど）
- レストランや食料雑貨品店でサラダやホットフードバーから自分で提供する食品
- 映画館やアミューズメントパークで購入したポップコーンなどの食品 カクテルなどのアルコール飲料がメニューに表示されている場合
- デリカウンターで販売され、通常は複数の人を対象とした食品
- 食料品店で大量に購入された食品、例えばベーカリー部門のパンのパンバーの後ろに表示される酒のボトル
- 食品トラック、飛行機、電車などの輸送
- 車両の食品
- 米農務省の全国学校給食プログラムの一部である小中高校のメニューでの食べ物（これらの地域の自動販売機は対象です）

複数のオプションの理解

さまざまな味や種類（アイスクリームやドーナツなど）で提供されるメニュー項目の場合、カロリーの表示方法は次のとおりです。

- 利用可能な選択肢が2つしかない場合（たとえば、バニラとチョコレートアイスクリーム）、両方のカロリー量がリストされ、スラッシュ（150/300カロリーなど）で区切られます。
- 2つ以上の選択肢（バニラ、チョコレート、ストロベリーアイスクリームなど）がある場合、異なるカロリー量が範囲（150～300カロリーなど）で表示されます。

2つ以上の食品を持つコンビネーションミールの場合、カロリーの表示方法は次のとおりです。

- 利用可能な選択肢が2つしかない場合（例えば、チップまたはサイドサラダ付きのサンドイッチ）、両方のカロリー量がリストされ、スラッシュで区切られます（例えば、350/450カロリー）。
- 選択肢が3つ以上ある場合（例えば、チップ、サラダ、またはフルーツのサンドイッチ）、カロリーは範囲内に表示されます（例えば、450-700カロリー）。

FOOD FACTS

カロリーを「コンテキストに」置く

消費者が新しいカロリーリストをよりよく理解できるようにする

FDAは、1日の食事総量の中で、レストランには「一般的な栄養アドバイスには1日2,000カロリーが使用されているが、カロリーニーズは異なる」と消費者に思い出させるメニューとメニューボードに関する声明を掲載することも求めます。
子供向けのメニューやメニューボードでは、FDAは「4歳から8歳の子供の一般的な栄養アドバイスには1日あたり1,200～1,400カロリー、9歳から13歳の子供は1,400～2,000カロリー、しかし、カロリーニーズは異なります」
ご存知のように、パッケージングされた食品や飲料に関する栄養成分表示のラベルには、毎日の値の参考値として2,000カロリーが使用されています。
しかし、誰もが毎日2,000カロリーを消費する必要はありません。実際には、カロリーニーズは年齢、性別、身長、体重、身体活動レベルに応じてより高くても低くてもかまいません。
自分のカロリーニーズを判断するには、www.choosemyplate.gov.をご覧ください。

カロリーが重要だという理由?

カロリーは体重を管理する上で重要です。健康な体重を達成または維持するには、身体活動中や身体の代謝過程を通じて消費するカロリーの数で食べ、飲むカロリーの数をバランスさせます。
消費カロリーが多すぎると、心血管疾患、2型糖尿病、肥満などのさまざまな健康問題に寄与することができます。
個々のメニューと自動販売機のアイテムを比較して選択するときは、この簡単なヒントに従ってカロリーをサイズアップしてください：

- 1サービングあたり100カロリーが普通です
- 1食当たり400カロリーが高い

カロリー意識?

新しい情報を使用するためのヒント

- カロリーニーズを知っています。個人的な毎日のカロリーの必要性を判断するには、www.choosemyplate.gov にアクセスしてください。
- 食べ物を比較します。レストランで食事をして低カロリーの食事を選択する前に、投稿されたカロリーカウントをチェックするか、カロリーカウントをオンラインでチェックしてください。
- より小さな部分を選択してください。可能であれば、小さなフライドポテト(大型ではなく)や前菜(フルサイズの入り口ではなく)など、より小さな部分サイズを選んでください。
- より多くの部分を管理します。友人と一緒にエントリーを分割するか、食事の一部を家に持ち帰ります。
- アドオンを制限します。シロップ、ドレッシング、ソースを「側に」提供するように求めてから、あまり使用しないでください。
- 健康的なオプションを選択してください。より多くの果物、野菜、全粒粉を含む料理を選び、クリーム状、揚げ物、パン粉状、爆破された、またはバターのような言葉で記述された食品を制限します(これらは一般的にカロリーが高くなります)。
- 飲み物を見ます。可能な限り、エネルギードリンク、フレーバードウォーター、フルーツドリンク、ソフトドリンク、スポーツドリンクなどの砂糖を加えた飲料の代わりに、水、無脂肪(スキム)または低脂肪(1%)のミルク、100%果物または野菜ジュース、または無糖茶またはコーヒーを選択してください。

詳細については、米国食品医薬品局(食品安全局)に連絡してください。月曜日から金曜日の午前10時から午後4時までは、1-888-SAFEFOOD(フリーダイヤル)、午前10時から午後4時まで(12：午後30時～午後1時30分、連邦休日)。または、FDAのウェブサイト(http://www.fda.gov/educationresourcelibrary)をご覧ください。

緩くクッカーのヒントとレシピ

低速炊飯器を使用するためのヒント

- 低速炊飯器で調理する前に、常に冷凍庫で肉や家禽を解凍してください。この方法で、肉は完全に調理されます。低速炊飯器に食べ物を入れるときは、(1)まず野菜を入れ、(2)肉を加え、(3)液体(肉汁、水、ソース)を加えます。
- 低速炊飯器を半分から2/3までいっぱいにしてください。低速炊飯器で食べ過ぎた食べ物が少なすぎたり、あまりにも多く食べ過ぎると、調理時間と品質に影響を与える可能性があります。
- 残り物を保存するには、小さな容器に食べ物を移動して食べ物を適切に冷やす。調理終了後2時間以内に冷蔵保存してください。低速炊飯器の残り物を再加熱しないでください。代わりに、ストーブ、電子レンジ、またはオーブンを使用して165°Fまで食品を再加熱してください。

低速炊飯器で使用するレシピの変更

好みのレシピを、低速炊飯器で以下のヒントで試してみてください:

- 低速炊飯器で液体が沸騰することはありません。ほとんどの場合、液体を1/3から1/2に減らすことができます(スープは液体を減らす必要はありません)。
- 料理の最後にパスタを加えたり、別に調理したりしてパスタが濁るのを防ぎます。
- 1時間前にミルク、チーズ、クリームを加えることができます。
- 低速炊飯器のレシピ変更に関するヒントについては、www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/now-serving-slow-cooker-meals
でPDFをダウンロードしてください。

低速炊飯器レシピレシピの "豆腐」

レシピ
"豆を揚げた」

1玉ねぎ、はがして、半分で切って

3カップのドライピント
ビーンズ、リンス済み

½新鮮なハラペーニョのコショウ、播種し、細断され

ニンニク大さじ2杯

新鮮な地面の黒コショウ1ティースプーン

1/8ティースプーン粉砕クミン、オプション

9カップの水

1. タマネギ、すすぎ豆、ハラペーニョ、ニンニク、コショウ、クミンをゆっくりと炊飯器に入れてください。
2. 水に注ぎ、混ぜ合わせます。
3. 8時間HIGHで調理し、必要に応じてより多くの水を加えます。注意：調理中に1カップ以上の水が蒸発すると、温度が高すぎます。
4. 豆が調理されたら、それらをひずませ、液体を確保します。
5. ポテト・マッシャーで豆をマッシュし、必要に応じて保留した水を加えて、望ましい一貫性を達成します。

ヒント：

- タコスとブリトーでこれらの豆を試してみてください。または、お好みの野菜のディップとして使用してください！
- また、お気に入りのサンドイッチのスプレッドとして使用することもできます。

レシピ
ターキーチリ

1.25ポンドの痩せた七面鳥

1つの大きな玉ねぎ、みじん切り

1つのニンニククローブ、みじん切り

1 .5カップの冷凍コーンカーネル

赤ピーマン1個、チョップ

緑ピーマン1個、チョップ

1（28オンス）缶
づみ粉砕されたトマト

1（15オンス）缶づみすすぎ、水切りの黒豆

1（8オンス）のトマトソース

1（1.25オンス）パッケージの唐辛子調味料ミックス

½ 小さじの塩

トッピング：脂肪を含まない、または脂肪分を減らしたチーズ、細かく切り刻んだ赤玉

1. 最初の3つの成分を中位の熱で大きなフライパンで調理し、七面鳥が粉砕され、もはやピンクにならなくなるまでかき混ぜます。ドレインします。
2. 遅い炊飯器にスプーンの混合物; トウモロコシと次の7種類の成分を混ぜ合わせるまで混ぜます。
3. クックは4時間から5時間、または6時間から8時間で調理してください。
4. 希望のトッピングでお召し上がりください。

ヒント：

別の食事のために余分なチリを作ります。残りの部分を使用して：

- 簡単な詰め物のペッパーを作るために、チリといくつかのピーマンを入れて焼きます。
- チリと調理した全粒小麦のパスタの殻を組み合わせることで、簡単なキャセロールを作りましょう。
- チリ、切り刻まれたトマト、および細断されたチーズでレタスをトッピングすることによって、素早く簡単なタコサラダを作ります。

ヒント：栄養成分のラベルを読んで、ナトリウムが少ない砕いたトマトとチリの調味料を探してください。

ソース：USDA低速炊飯器と食品安全から適応されたヒント、
www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Slow_Cookers_and_Food_Safety.pdf.

USDA
United States Department of Agriculture

MyPlate MyWins

軽食のハッキング

健康的な軽食を計画することは、食事の間の空腹を満たすのに役立ち、
食糧グループの目標に向かって移動し続けることができます。

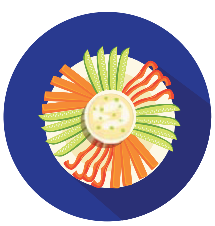
自身のPrep aheadを構築する

シード、ドライフルーツ、ポップコーン、またはチョコレートチップの振りかえなど、無塩のナッツやアドインを使って独自のトレイルミックスを作ってください。

店から家に帰る場合、食べ物をバギーやコンテナに入れて、必要なときに持ち歩く準備ができます。

それをコンボにする

満足なスナック - ヨーグルトとベリー、ピーナッツバターとリンゴ、七面鳥とアボカドとの全粒粉クラッカーのための食品群を組み合わせます。



活気のある野菜を食べる

生の野菜をディップでスパイスアップします。フムス、ツァツキ、グアカモーレ、またはババガヌシュでピーマン、ニンジン、またはキュウリを浸してみてください。

外出先のスナック

外出しているときにすぐに食べられるスナックを持って来てください。バナナ、ヨーグルト（クーラー）、または赤ちゃんのニンジンは持ち運びが容易で健康的な選択肢です。

その他のヒントを一覧表示する

____

____

____

____

アメリカ人の食事ガイドラインに基づきます
詳細については、MyPlate.gov を参照してください。

MPMWヒントシートNo. 11
2017年3月
栄養政策推進センター
USDAは、平等な機会提供者、雇用主、貸し手です。

ソース：choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/MPMW_tipsheet_11_Hackingyoursnacks.pdf

ワークショップ
2

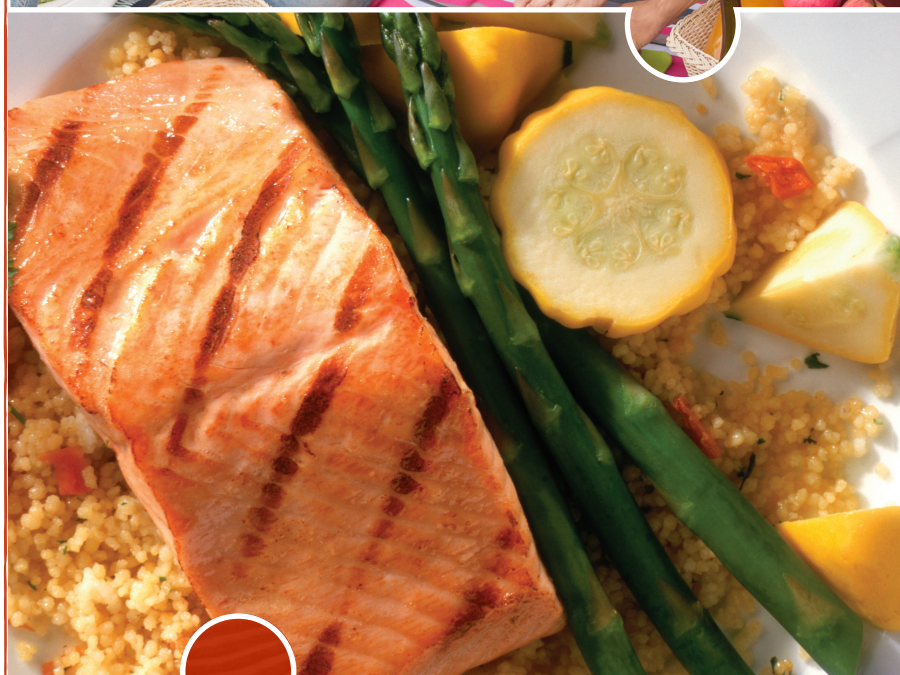
評価

今日の日付 ______

1 =強く反対2 =同意しない3 =同意しないまたは同意しない4 =同意する5 =強く同意する					
1. ワークショップは有用な情報をカバーしていました。 コメント:	1	2	3	4	5
2. ワークショップの活動は役に立ちました。 コメント:	1	2	3	4	5
3. レストランやオーダーテイクアウトで次回に食べたときに、より健康な食べ物を注文する予定です。 コメント:	1	2	3	4	5
4. 今日学んだ情報に基づいて食生活を変えるつもりです。 コメント:	1	2	3	4	5
5. 今日学んだ情報に基づいてより積極的になる計画です。 コメント:	1	2	3	4	5
6. インストラクターは情報を役立つ方法で提示しました。 コメント:	1	2	3	4	5
7. 全体として、私はワークショップが非常に役立つことがわかりました。 コメント:	1	2	3	4	5
8. 最も有用であると思われる資料を教えてください。					

ワークショップ
3

予算で健康的に食べる



健康的な食べる . アクティブにする
コミュニティワークショップ

ワークショップ
3

内容のテーブル

ワークショップ

3

インストラクターガイド

ワークショップが始まる前に

- 徹底的にワークショップ全体を読んで、レッスンプランを詳しくにしてください
- アイスブレーカーと活動に必要な資料を集めます。
  - **アイスブレーカー：**砂糖なしストアブランドの缶詰フルーツ、砂糖なし缶詰のフルーツ、缶切り、使い捨てのボウルとスプーン
  - **活動：**いくつかの地元の食料雑貨店、ペン、食料品リスト の配布資料の販売サークル
- フォトコピーの配布資料（参加者1人あたり）：

1. **予算で健康的に食べる（2ページ）**
2. **果物と野菜の年間コストを下げる（1ページ）**
3. **ウィークリー・ミール・プランナーと週刊カレンダー（2ページ）**
4. **食料品のゲーム計画を作成する：ショッピングリスト（1ページ）**
5. **食料品リスト（2ページ）**
6. **ワークショップ評価（1ページ）**

ワークショップの概要

ワークショップは、アクティビティを含む〜1時間続く必要があります。

- **アイスブレーカーの活動(5分)** - 人々がワークショップに参加している間にこれをします
- **はじめに** (5分)
  - ワークショップの目的を説明します
  - 学習目標を確認します
- **目的 1:** 予算の健康的な食事のための3つのステップを特定する - 計画、購入、準備(10-15分)
  - 配布資料の確認: 予算上の健康的な食事
- ビデオ:予算を伸ばす健康的な食事 (2〜3分)
- ストレッチブレイク (5 分)
- **目的 2:** 事前に食事や軽食を計画する3つのスキルを特定します(10〜15分)
  - 配布資料の確認: ウィークリーミールプランナー
- 活動(5-10分)
  - 配布資料の確認: 食料品リスト
- 身体活動の増加(1〜2分)
- レビューの配布MyPlate と10ヒント を使用して予算をより良くする方法(2分)
- ラウンドアップ/ Q&A (5 分)
  - 家で試してみることを思い出させます:
    - 店舗からの販売アイテムを使用して、週の食事プランを作成します
    - 中等度または激しい身体活動を選択します
- 参加者に **評価書**を記入するよう依頼します(5分)
- **その他の活動**

  注意:これは、事前に計画され、ワークショップの後に予定されている必要があります。

  - **食料品店フィールドトリップ:**地域のスーパーマーケットは、登録栄養士(RD)と一緒にグループの店舗ツアーを手配することができます。このサービスに関する詳細は、店舗のWebサイトで入手するか、店長またはRDにお問い合わせください。また、地元の病院のコミュニティアウトリーチ部門は、このサービスを提供するためにRDを手配することができます。店舗にいる間に、参加者にショッピングリストを使用させる。彼らが健康的な販売アイテムを見つけるのを助け、他の健康食品の通路を検索することができます。

ワークショップ
3

ワークショップレッスンプラン

アイスブレーカー活動

味のテスト（5分）

一般的なブランド対味覚テスト：砂糖を加えずにブランドブランドの缶詰果実を比較します。

必要な消耗品: 砂糖なしストアブランドの缶詰フルーツ、砂糖なし缶詰のフルーツ、缶切り、使い捨てのボウルとスプーン

話のポイント

ワークショップの目的（2〜3分）

- 今日のワークショップと配布資料は、健康的な選択であり、予算内にとどまることができる食事や軽食のヒントを提供します。
- このワークショップはアメリカ人向けの食事ガイドラインとアメリカ人向けの身体活動ガイドラインに基づいています。食事ガイドラインは、良好な健康状態と健康的な体重を促進し、病気を予防するための食糧選択のための科学的助言を提供します。身体活動ガイドラインでは、健康を守り、維持するために必要な身体活動の量、種類、強度のレベルに関する推奨事項を示しています。
- 食事ガイドラインは、これらの選択された消費者メッセージを提供しています。メッセージの詳細については、www.choosemyplate.govを参照してください。

時間をかけて食べ、飲むことはすべて重要です。適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。

健康的な食生活パターンを見つけ、一生維持してください。この意味は：

- プレートの果物と野菜の半分を作る - 全体の果物に焦点を当て、あなたの野菜を変更します
- 全部の穀物を半分にします
- 低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更し
- タンパク質のルーチンを変更します
-

健康的な食事と身体活動は、より健康的な生活の基礎要素です。身体活動ガイドラインでは、成人が毎週少なくとも2時間30分、身体活動的であることを推奨しています。子供にとって、毎日の60分は必要です。

- ウォーキング、ダンス、自転車、ガーデニングなどのアクティビティや、座って過ごす時間を減らすことで、身体的に活発に活動することができます。

話のポイント

学習目標(2〜3分)

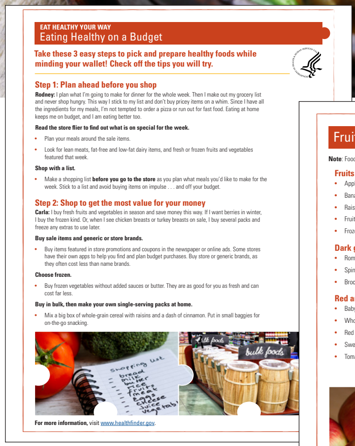
- 予算の健康的な食事のための3つのステップを特定する - 計画、購入、準備
- 事前に食事や軽食を計画する3つのスキルを特定します。

話のポイント

配布資料:予算と果物と野菜で健康的な食事を一年中安くする(10-15分)

ステップ1。買い物をする前に事前に計画してください。

- 予算に応じて週に食事と軽食を計画してください。
- 迅速かつ簡単にレシピをオンラインで検索できます。
- 高価な食料品(シチュー、キャセロール、フライドポテト)を「伸ばす」食事を含みます。
- 食料品リストを作ります。
- 現地の紙やオンラインで販売とクーポンを確認し、ディスカウントストアを検討してください。
- 食料品店でロイヤルティカードについて質問してください。
- 通常の食料品店に加えて、民族市場、ドルストア、小売スーパーセンタ、卸売クラブ、農家の市場で大きな取引を見つけることができます。



EAT HEALTHY YOUR WAY
Eating Healthy on a Budget

Take these 3 easy steps to pick and prepare healthy foods while minding your wallet! Check off the tips you will try.

Step 1: Plan ahead before you shop

Rodney: I plan what I'm going to make for dinner for the whole week. Then I make out my grocery list and never shop hungry. This way I stick to my list and don't buy pricey items on a whim. Since I have all the ingredients for my meals, I'm not tempted to order a pizza or run out for fast food. Eating at home keeps me on budget, and I am eating better too.

Read the store flier to find out what is on special for the week.

- Plan your meals around the sale items.
- Look for lean meats, fat-free and low-fat dairy items, and fresh or frozen fruits and vegetables featured that week.

Shop with a list.

- Make a shopping list **before you go to the store** as you plan what meals you'd like to make for the week. Stick to a list and avoid buying items on impulse . . . and off your budget.

Step 2: Shop to get the most value for your money

Carla: I buy fresh fruits and vegetables in season and save money this way. If I want berries in winter, I buy the frozen kind. Or, when I see chicken breasts or turkey breasts on sale, I buy several packs and freeze any extras to use later.

Buy sale items and generic or store brands.

- Buy items featured in store promotions and coupons in the newspaper or online ads. Some stores have their own apps to help you find and plan budget purchases. Buy store or generic brands, as they often cost less than name brands.

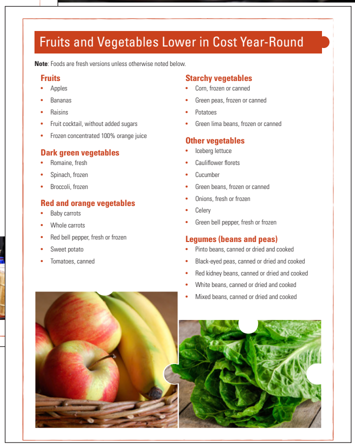
Choose frozen.

- Buy frozen vegetables without added sauces or butter. They are as good for you as fresh and can cost far less.

Buy in bulk, then make your own single-serving packs at home.

- Mix a big box of whole-grain cereal with raisins and a dash of cinnamon. Put in small baggies for on-the-go snacking.

For more information, visit www.healthfinder.gov.



Fruits and Vegetables Lower in Cost Year-Round

Note: Foods are fresh versions unless otherwise noted below.

Fruits
- Apples
- Bananas
- Raisins
- Fruit cocktail, without added sugars
- Frozen concentrated 100% orange juice

Dark green vegetables
- Romaine, fresh
- Spinach, frozen
- Broccoli, frozen

Red and orange vegetables
- Baby carrots
- Whole carrots
- Red bell pepper, fresh or frozen
- Sweet potato
- Tomatoes, canned

Starchy vegetables
- Corn, frozen or canned
- Green peas, frozen or canned
- Potatoes
- Green lima beans, frozen or canned

Other vegetables
- Iceberg lettuce
- Cauliflower florets
- Cucumber
- Green beans, frozen or canned
- Onions, fresh or frozen
- Celery
- Green bell pepper, fresh or frozen

Legumes (beans and peas)
- Pinto beans, canned or dried and cooked
- Black-eyed peas, canned or dried and cooked
- Red kidney beans, canned or dried and cooked
- White beans, canned or dried and cooked
- Mixed beans, canned or dried and cooked

ステップ2。予算から最大の価値を得るために 買物します.

- 空腹を感じていないときや、あまりにも急いでいないときは、食料品を購入してください。
- 冷蔵庫や冷凍庫の食品は最後に購入し、家に帰るとすぐに保管してください。適切な冷蔵は、食品の長期保存に役立ちます。
- 食料品リストに固執し、リストに含まれていない通路から離れてください。
- クーポンを新聞サークルやオンラインでカットし、店に持っていってください。より多くの節約のために販売している商品とクーポンを組み合わせてみてください！
- 最高価格を得るために棚に記載されている単価を見つけて比較してください。通常は、古いものの後ろに最新のアイテムを置いて、前から後ろに棚を置いています。最も新鮮な品物、特に農産物、乳製品、肉の通路では、背中に手が届きます。
- 安ければ店舗ブランドを購入します。
- 季節に新鮮な果物や野菜を選んでください。砂糖を添加しないで缶詰の野菜を購入します。
- プレカットの果物や野菜は、通常、自分で作ったものを洗ったり切ったりする以上の費用がかかります。
- いくつかのアイテムを一括購入またはファミリーパックで購入します。
- シングルサービングパッケージ製品は、通常、より大きなサイズよりもコストがかかります。より大きなサイズを購入し、必要なものを準備するか、外出先で軽食用の袋や小さな収納用容器に入れてください。
- 毎週の販売とプロモーションを探します。

- 1年間利用可能な低コスト品目：
  - タンパク質食品 - 豆類（ガルバンゾ、黒、腎臓、北、ピント、またはリマ豆;黒いピーズ）
  - 野菜 - ニンジン、グリーン、ジャガイモ、タマネギ、缶詰または冷凍トウモロコシ、エンドウ豆、緑豆、およびその他の野菜
  - フルーツ - リンゴ、バナナ、凍結した100％オレンジジュース、マンダリンオレンジ、モモ、その他の果物を加えない缶詰フルーツ
  - 穀物 - 玄米、オートムギ
  - 乳製品 - 無脂肪または低脂肪（1％）ミルク

ステップ3。コスト削減の食事を作ります。

- いくつかの食事項目は事前に準備することができます。あなたは時間がある日を予感します。
- レシピをダブルまたはトリプルアップし、スープとキャセロールの食事サイズの容器を凍結するか、個々の部分に分けて凍らせます。
- 黒や腎臓の豆や黒っぽい豆のような豆を特徴とする食事をいくつか試してみてください。また、サラダのような「調理しない」食事を試してみてください
- 週内の残りの部分を食事に入れてください。
- ソース: www.choosemyplate.gov/budget-save-more

ビデオ

予算を伸ばす健康的な食事(2〜3分)

health.gov/dietaryguidelines/workshops/

ストレッチブレイク (5 分)

「豆」(豆は安価で栄養素が豊富なため豆を祝う)

参加者を起立させて広げ、彼らが移動できるスペースを確保します。ファシリテーターは豆の名前を呼び出し、参加者はそれぞれに行動を設定します。

- 焼きた豆 - 体で小さな形を作ります
- 広大な豆 - 幅広く伸ばした形にします
- ストリングビーンズ - 背の高い弦のような形にします
- ジャンプする豆 - 上下に飛び降りる(小ジャンプの場合は「小さなジャンプ豆」、反対の場合は「大きなジャンプ豆」
- チリビーンズ - それは寒さであるかのように震えると振ります
- フランスの豆 - 高いキックでカン - 缶をします

話すポイント - ストレッチブレイク

- 乾燥豆(豆とエンドウ豆)は、缶詰めのものより安くなります。缶詰のマメ科植物をすすいでナトリウムを減らすことを忘れないでください。
- 腎臓、リマ、ガルバンゾ、および北部の豆は、いくつかの安価なマメの一例です。

話のポイント

配布資料：ウィークリーミールプランナー(5-10分)

変更のヒント

- 事前に大部分を調理するか、残りの部分を使って2番目の食事を作ります。
  - ほとんどの残り物はおいしいブリオを作るのに使うことができます（すべての小麦のトルティーヤに少し低脂肪のチーズを入れてください）。
  - 残った肉と野菜を大きなグリーンサラダに加えてください。
- マメ科植物（豆とエンドウ豆）を1週間に数回お試しください。
- 高カロリーかつ高価な飲料の代わりに水を飲みます。
- 購入したスナック食品（ソーダ、クッキー、ヒントなど）の量を減らし、より健康になっている間にどれくらい節約できるかを確認してください！
- 食事の計画を立てるには、Grocery Game Plan Weekly Calendar を使用してください。食料品のゲーム計画を作成する：.

活動

配布資料：食料品リスト（5-10分）

- **健康的な買い物リスト：**近隣の食料雑貨品店の販売サークルを渡し、参加者には健康的な商品を販売している 食料雑貨品リスト の食料品を記入するよう依頼します。
- **必要な消耗品:** 食料品リスト の配布資料のいくつかの地元の食料品店、ペン、コピーからの販売サークル

話のポイント

身体活動の増加（1～2分）

- アメリカ人のための身体活動ガイドラインは、全員が健康上の利益のために定期的な身体活動に従事することを推奨しています。
- 大人向けの推薦はここにあります：

	中程度の活動	活発な活動
活動のタイプ	活発に歩き、平らな地面で自転車に乗る、ラインダンス、ガーデニング。	ジャンプロープ、バスケットボール、サッカー、 スイミングラップ、エアロビクスダンス
量	中程度のレベルで 活動を選択した場合は、週に少なくとも 2時間30分行います。	活発なレベルで活動 を選択する場合は、週に少なくとも 1時間15分を行います。

ソース：2008年アメリカ人の身体活動ガイドライン

- 中程度の活動と活発な活動を組み合わせることができます。一般に、1分間の激しい活性は、中程度の活性の2分間に等しいです。
- 子供は **毎日60分間の身体活動が必要です**。.

- **今日のヒント：**中程度または激しい身体活動を選択します。
  - **中程度の活動としては、**活発な歩行、サイクリング、ダンス、一般的なガーデニング、水上エアロビクス、カヌーなどがあります。
  - **活発な活動には、**エアロビックダンス、飛び跳ねロープ、レースウォーキング、ジョギング、ランニング、サッカー、スイミング、または泳ぐラップ、丘の上での自転車の乗りや高速走行などがあります。
    - 中程度強さの活動の一部または全部を活発な活動に置き換えることができます。
    - 活発な活動では、中程度のもので半分の時間で同様の健康効果を得ます。
  - 大人には少なくとも週2日筋肉強化活動を行うべきです。
  - **筋肉を強化する活動には、**体重を上げる、腕立て伏せをする、厚板などがあります。
    - 脚、腰、背中、胸、胃、肩、腕など身体のさまざまな部分すべてに作用する活動を選択してください。
  - 子供たちは、クライミング、週3日以上の筋肉強化活動、週に3日以上の飛び跳ねなどの骨強化活動を行うように奨励してください。
- 身体活動と栄養状態を把握してください！
  - 身体活動を追跡し、食習慣を改善するための小さな措置を取ります。ジャーナルやノートブック、ウェブサイト、モバイルアプリを使って追跡することができます。
  - プレジデンシャルアクティブライフ賞（PALA +）：身体活動と良好な栄養を促進するフィットネス、スポーツ、栄養に関する社長評議会の賞プログラム。8週間のプログラムは、健康を維持または改善するのに役立ち、健康目標を管理し、達成するのに役立ちます。
    - PALA +の詳細については、www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/をご覧ください。
    - 印刷できるPALA +ログについては付録を参照してください。

話のポイント

配布資料：MyPlateと10のヒント（2分）

USDA United States Department of Agriculture

10 tips Nutrition Education Series

MyPlate MyWins

Based on the Dietary Guidelines for Americans

Eating better on a budget

Get the most for your budget! There are many ways to save money on the foods that you eat. The three main steps are planning before you shop, purchasing the items at the best price, and preparing meals that stretch your food dollars.

1 Plan, plan, plan!
Before you head to the grocery store, plan your meals for the week. Include meals like stews, casseroles, or soups, which "stretch" expensive items into more portions. Check to see what foods you already have and make a list for what you need to buy.

2 Get the best price
Check the local newspaper, online, and at the store for sales and coupons. Ask about a loyalty card for extra savings at stores where you shop. Look for specials or sales on meat and seafood—often the most expensive items on your list.

3 Compare and contrast
Locate the "Unit Price" on the shelf directly below the product. Use it to compare different brands and different sizes of the same brand to determine which is the best buy.

4 Buy in bulk
It is almost always cheaper to buy foods in bulk. Smart choices are large containers of low-fat yogurt and large bags of frozen vegetables. Before you shop, remember to check if you have enough freezer space.

5 Buy in season
Buying fruits and vegetables in season can lower the cost and add to the freshness! If you are not going to use them all right away, buy some that still need time to ripen.

6 Convenience costs... go back to the basics
Convenience foods like frozen dinners, pre-cut fruits and vegetables, and take-out meals can often cost more than if you were to make them at home. Take the time to prepare your own—and save!

7 Easy on your wallet
Certain foods are typically low-cost options all year round. Try beans for a less expensive protein food. For vegetables, buy cabbage, sweet potatoes, or low-sodium canned tomatoes. As for fruits, apples and bananas are good choices.

8 Cook once...eat all week!
Prepare a large batch of favorite recipes on your day off (double or triple the recipe). Freeze in individual containers. Use them throughout the week and you won't have to spend money on take-out meals.

9 Get creative with leftovers
Spice up your leftovers—use them in new ways. For example, try leftover chicken in a stir-fry, over a garden salad, or in chili. Remember, throwing away food is throwing away your money!

10 Eating out
Restaurants can be expensive. Save money by getting the early bird special, going out for lunch instead of dinner, or looking for "2 for 1" deals. Ask for water instead of ordering other beverages, which add to the bill.

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 16
November 2011
Revised October 2016

話のポイント

ラップアップ/ Q&A（5分）

ホームで試すもの

- 店舗からの販売アイテムを使用して、週の食事プランを作成します
- 食料品リストを作ります。
- 中程度または激しい身体活動を選択します。

評価書を完成します

(5 分)

フォームに記入し、インストラクターに渡してください。

WORKSHOP 3 Evaluation

TODAY'S DATE ________

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree					
1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to plan meals for the week ahead of time this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5
8. Please tell us which materials you found most useful.					

ワークショップ

3

配布資料

1. 予算で健康的に食べる
2. 果物と野菜の年間コストを下げる
3. ウィークリー・ミール・プランナーと週刊カレンダー
4. 食料品のゲーム計画を作成する：食料品リスト
5. 食料品リスト
6. 評価

健康的な方法で食べる

予算で健康的に食べる

財布に気を配って健康的な食べ物を選んで準備するために、この3つの簡単なステップを踏んでください！お試しになるヒントを確認してください。

ステップ1: 買い物をする前に事前に計画してください

ロドニー：一週間中夕食を作る予定です。それから私は食料雑貨のリストを作り、空腹になることはありません。この方法でリストに固執し、高価なアイテムを気まぐれに購入しません。食事のためのすべての食材を持っているので、私はピザを注文するか、ファーストフードのために使い果たしていません。自宅で食べることは予算を維持し、私も食べています。

その店のフライヤーを読んで、今週の特別なものを調べてください。

- 販売アイテムの周りに食事を計画してください。
- 除脂肪肉、低脂肪、低脂肪の乳製品、その週の新鮮または冷凍果物と野菜を探してください。

リストをもって買い物します。

- 週に何を食べたいかを計画するときに、店に行く前に **買い物リスト** を作成してください。リストに固執し、予算から衝動的に商品を購入するのを避けてください。.

ステップ2: お金のために最大の価値を得るために買い物をする

カーラ：私は季節に新鮮な果物や野菜を購入し、この方法でお金を節約します。冬にベリーを欲しければ、凍ったものを買います。または、鶏の胸や七面鳥の乳房が売れているのを見たら、私はいくつかのパックを買って、後で使うために余分なものを凍らせます。

販売アイテムとジェネリックブランドまたはストアブランドを買います。

- 店舗プロモーションや新聞やオンライン広告のクーポンに特集されたアイテムを買います。一部の店舗には、予算の購入を見つけて計画するための独自のアプリがあります。店舗やジェネリックブランドは、有名ブランドよりもコストが低いため、購入してください。

冷凍品を選択します。

- ソースやバターを加えずに冷凍野菜を買います。彼らはあなたと同じくらいフレッシュで、コストははるかに低くなります。

一括で購入し、自宅で一食分のパックを作ってください。

- 全粒穀物の大きな箱にレーズンとシナモンのダッシュを混ぜます。間食、軽食用の小さなバギーを入れてください。
- 大根の皮を剥がして切り取ってください。ランチ用の小さなバギーやいつでも健康的なスナックを入れてください。

詳細は www.healthfinder.govをご覧ください。

小さな変更は 大きな違い を生む

ステップ3: コスト削減の食事を作る

- **パドマ:** 残りの部分から2回目の食事をして食糧ドルを伸ばす- パントリーに既にあるアイテムを追加します。

  昨晩残った焼き鳥をとり、小片に切りました。それから、黒豆、刻んだタマネギ、ニンニクの2つのクローブ、スパイス、いくつかのトマトを加えました。15分で低コストでおいしい食事を作った!家族は健康的な夕食を取りました。

残り物から2回目の食事やおかずを作ります。

- 2番目の食事やおいしいサイドディッシュを作るために手持ちのアイテムを追加して、ドルを伸ばします。
- キャセロール、スープ、チリ、フライドポテト、タコスに残ったチキンや七面鳥を使用してください。
- スープとキャセロールに残った玄米を使用してください。素晴らしいお料理のために、玄米を野菜と卵料理を調理スプレーで覆った鍋に炊きます。
- サラダ、オムレツ、またはキャセロールに残りの調理済みまたは生の野菜を加えます。または、健康的で低コストの食事のために、全粒小麦のパスタと水で満たされたマグロに余分な野菜を加えます。
- 残った新鮮なまたは缶詰の果物(砂糖を加えないで)に低脂肪のプレーンなヨーグルトまたは低脂肪のコテージチーズを混ぜます。または、フルーツをオーツミールに入れて、「おいしい」朝食をします。

1週間に1日以上食べます。

- 余分なタンパク質を得るために、より安価な方法で肉を豆に交換してください。豆と玄米は、ドルを伸ばすための栄養価の高い方法です。スープにレンズ豆を加えます。それらはおいしい、すぐに調理し、タンパク質と繊維で詰め込まれています。
- 夕食に朝食をしよう!卵、ホウレンソウ、トマト、キノコ、および減脂肪チーズで野菜のオムレツを用意してください。フルーツと全粒小麦のトーストを添えます。子供はあなたの予算友好的である "逆さまの日"を愛するでしょう!

レシピのアイデアについては、インターネットをご覧ください。

- 多くの健康的なレシピをインターネットで探します。検索エンジンで「予算上の健康的な食事」という言葉を入力するだけです。または、whatscooking.fns.usda.gov にアクセスして、ウォレット上で簡単で自分の体に良いレシピのアイデアを入手してください。

私たちは、これらの予算を伸ばすアイデアが、健康的な食事を取る際に役立つことを願っています。

果物と野菜の年間コストを下げる

注意：以下に特に明記しない限り、食品は新鮮なバージョンです。

果物
- りんご
- バナナ
- レーズン
- 糖なしのフルーツカクテル
- 冷凍濃縮100％オレンジジュース

濃緑色の野菜
- ロメイン、新鮮
- ホウレンソウ、冷凍
- ブロッコリー、冷凍

ブロッコリー、冷凍
- 赤ちゃんのニンジン
- 全体ニンジン
- 赤ピーマン、新鮮または冷凍
- スイートポテト
- トマト、缶詰

デンプン野菜
- トウモロコシ、冷凍または缶詰
- グリーンピース、冷凍または缶詰
- ポテト
- グリーンリマ豆、冷凍または缶詰

その他の野菜
- アイスバーグレタス
- カリフラワー小花
- きゅうり
- 緑豆、冷凍または缶詰
- たまねぎ、新鮮または冷凍
- セロリ
- グリーンピーマン、新鮮または冷凍

マメ科植物（豆とエンドウ豆）
- ピントの豆、缶詰または乾燥および調理
- 黒い豆、缶詰または乾燥して調理
- 赤インゲン豆、缶詰または乾燥および調理
- 白豆、缶詰または乾燥および調理
- 混合豆、缶詰または乾燥および調理

ウィークリーミールプランナー

このツールを使用して、家族の健康的な食事を計画するのに役立ちます。以下は、より健康的な朝食、ランチ、ディナーのアイデアです。このチャートを使って1週間食事を計画します。(黒や腎臓の豆や黒い豆のような)マメ科豆と前夜からの残り物を使って夕食を計画します。食事を計画したら、食料品リストを書き出してください。

健康的な朝食のアイデア

- 1カップ全粒寒さや½カップ全粒穀物ホット、½カップ無脂肪または低脂肪乳、及びブルーベリー、スライスイチゴ、バナナなどの1/2カップの新鮮または冷凍果物、
- ピーナッツバター2杯を付ける全粒粉トースト2枚、低脂肪または無脂肪のヨーグルト1カップ、½カップ100％ジュース
- スクランブルエッグ2個、全粒粉トースト1個、無脂肪または低脂肪ミルク1カップ、及び1/2カップスライスイチゴ
- ほうれん草1杯の2卵オムレツ、½カップマッシュルーム、¼カップタマネギ、および1.5オンス低脂肪チーズ、1スライスの全粒粉トースト、および1つの小さなオレンジ

健康的なランチのアイデア

- 1カップのガーデンサラダと大さじ1の油性ドレッシング、レタス、トマト、マスタードの全粒粉パンに1/2七面鳥サンドイッチ
- 1カップのスープまたはトマトベースのスープ、及びレタス、トマト、マスタードの全粒粉パンに1/2のローストビーフサンドイッチ
- 低脂肪チーズで作られたスライスチーズまたは野菜ピザ、小さなガーデンサラダ、大さじ1杯の油性ドレッシング
- フムス2杯、低脂肪チーズ1.5オンス、ホウレンソウ、トマト、及び全粒粉のラップにはニンジンを入れる中型リンゴは1本、また小さなガーデンサラダと大さじ1杯の油性ドレッシング

健康的なディナーのアイデア

- 3オンスのグリルした蜂蜜のマスタードチキン、1カップの蒸し緑豆、および1/2カップ野生イネ
- レモンディルドレッシングと3オンスの焼き魚、1枚のハーブパスタ、1カップの蒸し冷凍野菜(混合野菜など)
- 1カップの全粒粉パスタ、½カップのトマトソース、½カップ蒸しブロッコリー、スライス全粒粉パン、および1/2カップパイナップルスライス
- 低ナトリウム調味の豆腐3オンス、サツマイモ1個、蒸しアスパラガス1カップ

食料品の計画を作成する

ウィークリーカレンダー

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝ごはん							
ランチ							
夕食							
スナック							

注意：

食料品の計画を作成する

果物

穀類
（ブレッド、パスタ、ライス、シリアル）

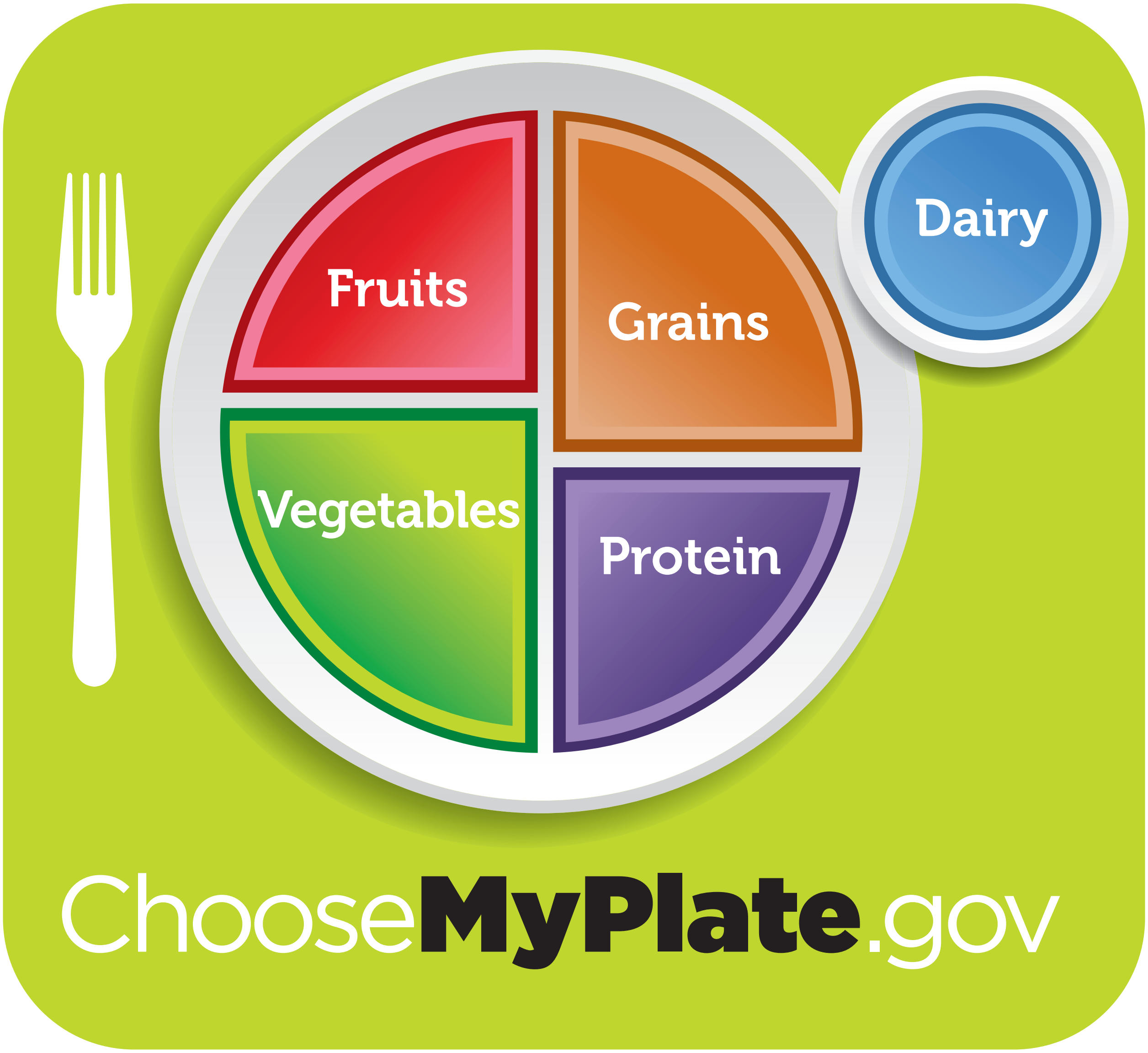
酪農
（ミルク、ヨーグルト、チーズ）

野菜

タンパク質食品
（ミート、シーフード、ビーンズ＆ピース、ナッツ、エッ

その他

注意：



MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA

米国農務省

10
ヒント：
Nutrition Education
Series

MyPlate MyWins

アメリカ人の食
事ガイドライン
に基づいて

予算を上げて食べる

予算を最大限に活用しましょう！食べる食べ物にお金を節約する方法はたくさんあります。3つの主要なステップは、買い物をする前に計画し、最高の価格で商品を購入し、食料を伸ばす食事を準備することです。

1 計画、計画、計画！

食料品店に行く前に、週に食事を計画してください。高価な品物をより多くの部分に「伸ばす」シチュー、キャセロール、スープのような食事を入れます。すでに持っている食品を確認し、あなたが購入する必要があるもののリストを作ることを確認してください。

2 最高の価格を得る

現地の新聞、オンライン、店頭で販売とクーポンを確認してください。買い物をしている店舗では、ロイヤリティカードを追加貯蓄することができます。肉やシーフードのスペシャルやセールを探してください。リストでは最も高価なアイテムです。

3 比較と比較

製品のすぐ下の棚の「単価」を探します。それを使用して、同じブランドの異なるブランドと異なるサイズを比較して、 どちらが最良の購入であるかを判断します。

4 一括購入

食品を一括して購入することは、ほとんどの場合、安価です。低脂肪ヨーグルトの大きな容器と冷凍野菜の大きな袋です。買い物をする前に、冷凍庫スペースが足りるかどうかを確認してください。

5 シーズン購入

シーズンに果物や野菜を購入すると、コストを下げて新鮮さを増すことができます！すぐにそれらを使用するつもりがない場合は、まだ熟す時間が必要なものを購入してください。

6 便利な費用...基礎に戻る

冷凍夕食、プレカットフルーツなどの便利な食品野菜やテイクアウト食は、家で作るよりもコストがかかることがよくあります。時間をかけて自分で準備してください！

7 簡単に貯金できる

ある種の食品は、通常、低コストのオプションです。より安価に豆を試してみてくださいタンパク質食品野菜については、キャベツ、サツマイモ、または低ナトリウム缶詰のトマトを購入してください。果物に関しては、リンゴやバナナは良い選択です。

8 一度料理して...一週間中に食べる！

休み中に、お気に入りのレシピの大量のバッチを用意してください（レシピを2倍または3倍）。個々の容器で凍らせます。一週間を通してそれらを使用すると、テイクアウト食事にお金を費やす必要はありません。

9 残り物で創造的になる

残り物をスパイスアップする - 新しい方法でそれらを使用してください。例えば、炒め物、ガーデンサラダ、またはチリの鶏肉を残してみてください。お金を捨てていることを覚えておいてください。

10 外食

レストランは高価なことがあります。早起きを特別にして、昼食に出かけてお金を節約します「2対1」のお得な情報を探してお金を節約できます。手形に追加する他の飲み物を注文する代わりに、水を求めてください。

栄養政策推進センター
USDAは、平等な機会提供者、雇用主、貸し手です。

MyPlate.govを選択してください
詳細については。

DGティップシートNo.1
2011年6月
2016年10月改訂

ワークショップ
3

評価

今日の日付 ______

1 =強く反対2 =同意しない3 =同意しないまたは同意しない4 =同意する5 =強く同意する					
1. ワークショップは有用な情報をカバーしていました。 コメント:	1	2	3	4	5
2. ワークショップの活動は役に立ちました。 コメント:	1	2	3	4	5
3. 今週は前もって、週に食事を計画しています。 コメント:	1	2	3	4	5
4. 今日学んだ情報に基づいて食生活を変えるつもりです。 コメント:	1	2	3	4	5
5. 今日学んだ情報に基づいてより積極的になる計画です。 コメント:	1	2	3	4	5
6. インストラクターは情報を役立つ方法で提示しました。 コメント:	1	2	3	4	5
7. 全体として、私はワークショップが非常に役立つことがわかりました。 コメント:	1	2	3	4	5
8. 最も有用であると思われる資料を教えてください。					

ワークショップ 4

体重を減らして維持するためのヒント

健康的な食べる.アクティブにする
コミュニティワークショップ

ワークショップ

4

内容のテーブル

ワークショップ

4

インストラクターガイド

ワークショップが始まる前に

- 徹底的にワークショップ全体を読んで、レッスンプランを詳しくにしてください
- 実行する活動を選択し、砕氷船と選択した活動に必要な資料を収集します。
- **アイスブレーカー：**様々な野菜や果物、カッティングボード、ナイフ、野菜/果物、つまようじ用プレート/サービングトレイ。また各野菜/果物の名前とあなたがそれで作ることができるどのような種類の料理を表示する標識を作ることができます。
    - **注意：**授業前に果物/野菜をを洗って切て、簡単な試飲のためにそれぞれにつまようじを入れます。
- **活動：**「ドリンクの再考」,のコピー、ペン/鉛筆
- フォトコピーの配布資料（参加者1人あたり）：
    1. **健康体重（1ページ）**
    2. **毎日のカロリーニーズ（2ページ）**
    3. **体重を減らして維持するためのヒントヒント (2 ページ)**
    4. **食品トラッキング（2ページ）**
    5. **「ドリンクを再考する」マッチゲーム（2ページ）**
    6. **MyPlateより良い飲み物を作るための10のヒント（1ページ）**
    7. **ワークショップ評価（1ページ）**

ワークショップの概要

ワークショップは、アクティビティを含む～1時間続く必要があります。

- **アイスブレーカーの活動（5分）** - 人々がワークショップに参加している間にこれをします
- **はじめに** （5分）
  - ワークショップの目的を説明します
  - 学習目標を確認します
- **目的 1:** 体格指数（BMI）を決定する（5分）
  - 配布資料の確認: 健康体重 （自分のBMIを把握するのに役立ちます）
- **目的 2:** 毎日必要なカロリーの量を調べる（5分）
  - 配布資料の確認: 毎日のカロリーニーズ、年齢、性別、身体活動レベル別のカロリーニーズの予測
- ストレッチブレイク (5 分)
- **目的 3:** 体重を減らして維持する3つのヒント（10-15分）
  - 配布資料の確認: 体重を減らして維持するヒントトップ4
  - 配布資料の確認: 食品の追跡
- 活動：活動：
- ハンドアウトを使って「飲み物を再考する」（5～10分）
  - 自宅で試す事の**アラーム**：
    - 今週の3日間すべて食べ、飲むものを記録しておく
    -
- 参加者に **評価書**を記入するよう依頼します（5分）

ワークショップ
4

ワークショップレッスンプラン

アイスブレーカー活動

味のテスト（5分）

果物と野菜の試飲：様々な果物や野菜を集め（キウイ、ジカマ、パパイヤ、パッションフルーツ、オクラ、ザクロ、パースニップなど、人には馴染みのないものを試してみてください）、参加者にはワークショップに参加する際に味わいがあります。

注意：授業前に果物/野菜をを洗って切て、簡単な試飲のためにそれぞれにつまようじを入れます。

必要な消耗品: 様々な野菜や果物、カッティングボード、ナイフ、野菜/果物、つまようじ用プレート/サービングトレイ。また各野菜/果物の名前とあなたがそれで作ることができるどのような種類の料理を表示する標識を作ることができます。

果物と野菜、食事計画、レシピなどの詳細については、® Fruits & Veggies - MoreMatters®（疾病管理予防センターとのコラボレーション）をご覧ください：www.fruitsandveggiesmorematters.org.

話のポイント

ワークショップの目的（2～3分）

- 今日のワークショップと配布資料は、体重を減らし健康な体重を維持するヒントを提供します。
- このワークショップはアメリカ人向けの食事ガイドラインとアメリカ人向けの身体活動ガイドラインに基づいています。食事ガイドラインは、良好な健康状態と健康的な体重を促進し、病気を予防するための食糧選択のための科学的助言を提供します。身体活動ガイドラインでは、健康を守り、維持するために必要な身体活動の量、種類、強度のレベルに関する推奨事項を示しています。
- 食事ガイドラインは、これらの選択された消費者メッセージを提供しています。メッセージの詳細については、www.choosemyplate.govを参照してください。

時間をかけて食べ、飲むことはすべて重要です。適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。

健康的な食生活パターンを見つけ、一生維持してください。.この意味は：

- プレートの果物と野菜の半分を作る - 全体の果物に焦点を当て、あなたの野菜を変更します
- 全部の穀物を半分にします
- 低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更し
- タンパク質のルーチンを変更します
- ドリンクとナトリウム、飽和、トランス 脂肪を食べ、糖分を追加します

健康的な食事と身体活動は、より健康的な生活の基礎要素です。身体活動ガイドラインでは、成人が毎週少なくとも2時間30分、身体活動的であることを推奨しています。子供にとって、毎日の60分は必要です。

- ウォーキング、ダンス、自転車、ガーデニングなどのアクティビティや、座って過ごす時間を減らすことで、身体的に活発に活動することができます。

話のポイント

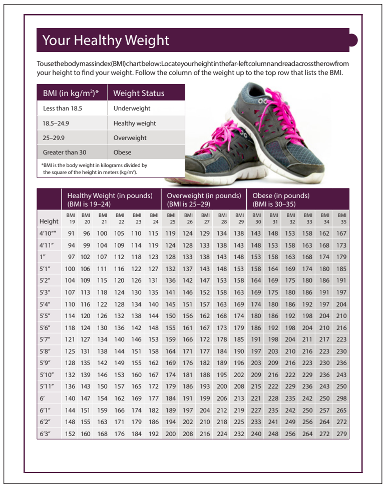
学習目標（2～3分）

- 体格指数（BMI）を計算する
- 毎日必要なカロリー量を見積もる
- 体重を減らして3つのヒントを特定する。

話のポイント

配布資料：健康体重（5ページ）

- BMIは身長に比べて体重の尺度です。BMIは成人が健康的な体重にあるかどうかを判断するのに役立ちます。
- BMIの計算は、非常に筋肉質で、非常に背が高い、または非常に短い人にとってはうまく機能しません
- 全体的に、BMIは、大部分の成人の健康的な体重の良い指標です。
- BMIは体脂肪を測定しません。BMIは、体重の状態を知ることができる迅速かつ簡単な手段です。研究によると、BMIはしばしば体脂肪レベルに似ています。
- 過剰体重または肥満の人は、心臓病、高血圧、高コレステロール、2型糖尿病、およびいくつかの種類の癌など、多くの疾患のリスクが高いです。



Your Healthy Weight

Tousethebodymassindex(BMI)chartbelow:Locateyourheightinthefar-leftcolumnandreadacrosstherowfrom your height to find your weight. Follow the column of the weight up to the top row that lists the BMI.

BMI (in kg/m²)*	Weight Status
Less than 18.5	Underweight
18.5–24.9	Healthy weight
25–29.9	Overweight
Greater than 30	Obese

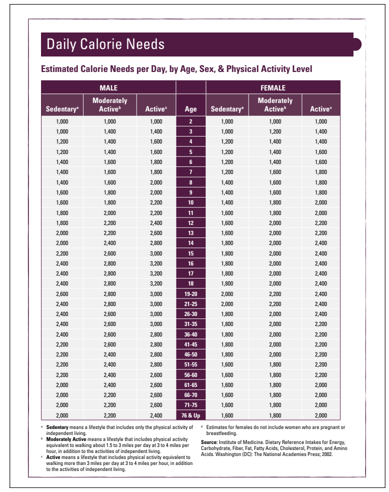
*BMI is the body weight in kilograms divided by the square of the height in meters (kg/m²).

	Healthy Weight (in pounds) (BMI is 19–24)						Overweight (in pounds) (BMI is 25–29)					Obese (in pounds) (BMI is 30–35)					
Height	BMI 19	BMI 20	BMI 21	BMI 22	BMI 23	BMI 24	BMI 25	BMI 26	BMI 27	BMI 28	BMI 29	BMI 30	BMI 31	BMI 32	BMI 33	BMI 34	BMI 35
4'10""	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
1"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

- BMIに関する追加情報は、www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.htmlを参照してください。
  - 体重計は
  - www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspxから入手できます。

快速な活動 - BMIを決定する：この図を使用して、体重218ポンド、身長5フィート9インチの男性のBMIを見つけるのに役立ちます（回答：BMIは32歳、肥満とみなされます）。参加者に彼ら自身のBMIと彼らがどのような体重カテゴリを決定するように依頼してください。**注：**BMIは参加者にとって敏感な対象になる可能性があり、グループと共有する必要はありません。

話のポイント



Daily Calorie Needs

Estimated Calorie Needs per Day, by Age, Sex, & Physical Activity Level

MALE				FEMALE		
Sedentary[a]	Moderately Active[b]	Active[c]	Age	Sedentary[a]	Moderately Active[b]	Active[c]
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76 & Up	1,600	1,800	2,000

[a] **Sedentary** means a lifestyle that includes only the physical activity of independent living.
[b] **Moderately Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking about 1.5 to 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.
[c] **Active** means a lifestyle that includes physical activity equivalent to walking more than 3 miles per day at 3 to 4 miles per hour, in addition to the activities of independent living.
[d] Estimates for females do not include women who are pregnant or breastfeeding.

Source: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

配布資料：毎日のカロリーニーズ、年齢、性別、身体活動レベル別のカロリーニーズの予測(5 分)

- このグラフは、すべての年齢層の男性と女性に推奨されるカロリーの数を示しています。
- 活動状況に応じてより多くのカロリーを必要とするかもしれません。
- 一般に、体重を減らしたい場合は、毎日食べるカロリー数を減らしたり、身体活動量を増やしたりする必要があります。

ストレッチブレイク (5 分)

筋肉強化活動は、好気性活動では見られない追加の利点を提供します。筋肉強化活動の利点には、骨強度の増加および筋力の強化が含まれます。筋肉強化活動は、体重減少プログラム中に筋肉量を維持するのにも役立ちます。活動は、高レベルの強度または努力に関連し、脚、腰、背中、胸、腹部、肩および腕を含む身体の主要な筋肉群を操作する場合、筋肉強化としてカウントされます。すべての主要な筋肉群の筋肉強化活動は、少なくとも週に2日行う必要があります。

各参加者に各運動の5回の繰り返しを頼みなさい。どれくらいの時間があるかに応じて、この2つのエクササイズを2,3回 繰り返すことができます。

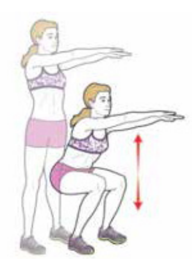
立つプッシュアップ

注意：参加者に広がるように依頼し、それぞれが壁に面しています。

指示：開始するには、壁に直面して立っ始めます。手のひらを、腕を完全に伸ばして肩幅に離して壁に置きます。胸が壁の方に来るように、体を壁の方に押して、肘があなたの側に曲がるようにします（足を動かさないでください）。ゆっくりと体を最初の位置に戻します。

変形：腕立て伏せをしているときに、腕が完全に伸びないように壁の近くに立ってください。

立っているスクワット



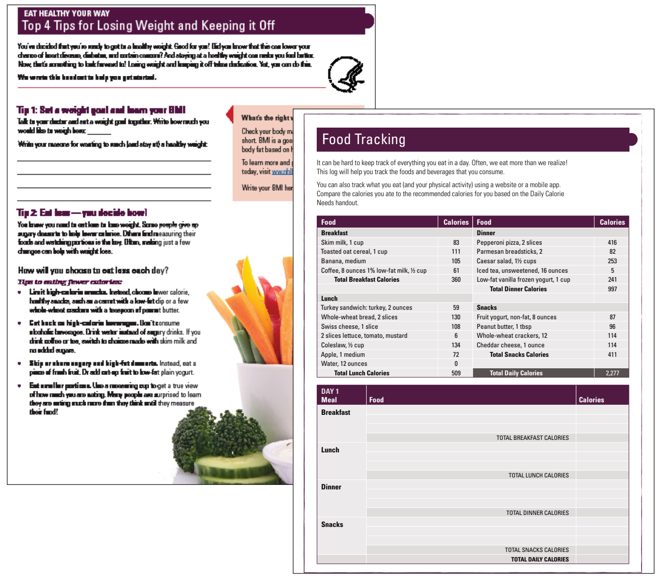
注意：参加者に立ち上がるように指示し、足の肩幅を離してください。

指示：体の前で腕を伸ばします。かかとに体重を保ち、膝を曲げ、想像上の "椅子"に座っているかのように、腰を下げてください。ニュートラルなバックを保ち、膝をつま先で過ごさせないでください。

変形：椅子に座ります。ゆっくり立ち上がります。腕を使用していないし、ゆっくりと椅子に戻って座ってみてください（もう一度、腕を使用しないようにしてください）。

話のポイント

配布資料：体重を減らし、体重を減らして食物追跡を維持するためのヒント4（5～10分）



- 健康的な食事を食べ、身体活動的であることに加えて、健康的な体重に到達して維持することは、全体的な健康と幸せにとって重要です。
- 肥満の成人の場合、数ポンド（体重の5～10％など）を失うか、それ以上の体重増加を防ぐことで健康上の利点があります。

消費よりも少ない消費カロリーは減量につながります。これは、より少ないカロリーを食べることによって、より身体的に活動的に、または何よりも、2を組み合わせて、時間の経過とともに達成することができます。著しく体重が増えた場合、高血圧、2型糖尿病、脳卒中、およびいくつかの癌を含む多くの疾患または状態を発症するリスクが高くなります。

BMIを学び、体重目標を設定します

- BMIと体重ステータスカテゴリーを決定する方法を学んだだけです。
- 体重の目標は合理的である必要があります。体重を減らしたい場合は、現在の体重の5～10％の目標から始めます。例えば、体重が150ポンドの場合、体重が7-15ポンド減少します。

  医師にも話してください。
- 体重計はwww.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/body-weight-planner/Pages/bwp.aspxから入手できます。

より少なく食べます

- 時間の経過とともに健康的な食べ物のパターンを消費することに焦点を当てます。パターンは、消費されたすべての食品と飲料の合計を表します。
- 健康的な食事パターンの一環として消費されるすべての食品と飲料は、限界を超えずに栄養ニーズを満たすパズルのように一緒に収まる必要があります。
- より小さな部分を食べます。ディナーには小さなプレートを使用してみてください。
- カロリーの低いスナックを選んでください。果物、野菜、空気ポップコーン、脂肪を含まないプレーンヨーグルトなどの食べ物を試してみてください。
- 砂糖と高脂肪のデザートを摂取します。追加された糖と飽和脂肪から余分なカロリーを追加することができます。
- バターやスティックマーガリン、レギュラーチーズ、脂肪が多い肉（例えば、牛リブ、ベーコン、ソーセージ、ホットドッグ）、ケーキ、クッキー、スナック食品など、飽和脂肪が多い食品は制限してください。
- ソーダ、スポーツドリンク、エネルギードリンク、フルーツドリンクではなく、より多くの水分や脂肪を含まない、または低脂肪（1％）のミルクを飲みます。

食べるものを追跡します。

- 3日以上食べるものを追跡します。フードトラッキング配布物、ウェブサイト、またはモバイルアプリを使用します。これより、食べ物のパターンと、毎日食べて飲んでいるカロリーの数を知ることができます。
- 必要なカロリーの量は、年齢、性別、身長、体重、活動状況によって異なります。毎日の カロリーニーズ、 年齢、性別、身体活動レベル別のカロリーニーズの予測
- 定期的に体重を測定することで、体に必要なカロリーの数を食べているかどうかを判断するのに役立ちます。体重が上がっている場合は、毎日食べているカロリーの数を減らすことは体重を減らすのに役立ちます。
- 一般に、1週間に1～1/2ポンドの体重減少のために、1日の摂取量は500～750カロリー減少する必要があります。

毎日アクティビティを追加

- アメリカ人のための身体活動ガイドラインは、全員が健康上の利益のために定期的な身体活動に従事することを推奨しています。
- 大人向けの推薦はここにあります：

	中程度の活動	活発な活動
活動のタイプ	活発に歩き、平らな地面で自転車に乗る、ラインダンス、ガーデニング。	ジャンプロープ、バスケットボール、サッカー、スイミングラップ、エアロビクスダンス
量	中程度のレベルで 活動を選択した場合は、週に少なくとも 2時間30分行います。	活発なレベルで活動 を選択する場合は、週に少なくとも 1時間15分を行います。

ソース：2008年アメリカ人の身体活動ガイドライン

- 中程度の活動と活発な活動を組み合わせることができます。一般に、1分間の激しい活性は、中程度の活性の2分間に等しいです。
- 子供は **毎日60分間の身体活動が必要です**。.

- **今日のヒント：**不活動は避けてください。
  - あらゆるビットが重要であり、何かをすることは何もしないよりも優れています！
  - 1週間に数日、10分間の身体活動から始めましょう。
  - 毎回もう一度やり直してください。いったん快適になったら、もっと頻繁にしてください。次に、より徹底的な努力を要する活発なレベルで活動を中程度のレベルで取引することができます。同じ週に中等で盛んな活動をすることができます。
  - 歩くことは人生に身体活動を加える1つの方法です。
    - 長い歩行とより頻繁に歩くのは重要です。
    - 行くようにペースを拾ってください。
  - 身体活動を追跡し、食習慣を改善するための小さな措置を取ります。ジャーナルやノートブック、ウェブサイト、モバイルアプリを使って追跡することができます。
- プレジデンシャルアクティブライフ賞（PALA +）：身体活動と良好な栄養を促進するフィットネス、スポーツ、栄養に関する社長評議会の賞プログラム。8週間のプログラムは、健康を維持または改善するのに役立ち、健康目標を管理し、達成するのに役立ちます。
  - PALA +の詳細については、www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/をご覧ください。
  - 印刷できるPALA +ログについては付録を参照してください。

活動

配布資料：「ドリンクを再考する」マッチゲーム（5-10分）

「ドリンクを再考する」マッチゲーム：参加者にパートナーと作業するよう依頼し、ワークシートを使用して飲料とカロリーの数を一致させます。回答キーを使用して、グループとの回答を確認し、より良い選択について話し合います。

必要な消耗品:「ドリンクの再考」のコピー、ペン/鉛筆

"Rethink Your Drink" Matching Game

Match the Beverage to Its Calorie Count

Lemonade (20 ounces)	227 calories
Café latte with fat-free milk (12 ounces)	3 calories
Regular cola soda (20 ounces)	192 calories
Sweetened iced tea, bottled (20 ounces)	125 calories
Unsweetened iced tea, bottled (20 ounces)	0 calories
Frozen caramel coffee drink with whipped cream (16 ounces)	225 calories
Chocolate milk, 1% low-fat milk (8 ounces)	165 calories
Sports drink (20 ounces)	430 calories
Diet soda (20 ounces)	158 calories
Whole milk (8 ounces)	0 calories
Fat-free milk (8 ounces)	150 calories
100% apple juice (12 ounces)	90 calories
Water	280 calories

Source: Adapted from Centers for Disease Control and Prevention, Rethink Your Drink Webpage. www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

話のポイント

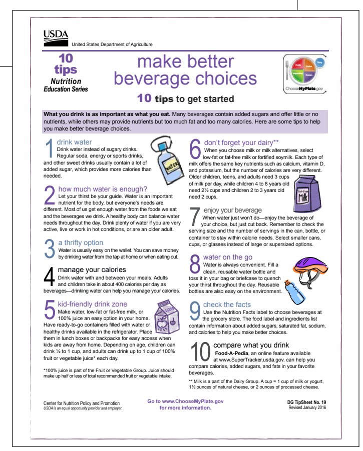
活動：「ドリンクを再考する」マッチゲーム

- 100カロリーは大きな違いを生む1日のうちに毎日100カロリーを減らすと 1年間で、10ポンドまで減らすことができます：100カロリー×365日= 365,000カロリー/ 3,500（1ポンドのカロリー数）=約10ポンド。
- カロリーをカットする簡単な方法は、飲料からのものです。このアクティビティは、いくつかの飲料がどのようにカロリーが非常に高いことができるかを示しています。
- 高カロリーの飲み物を飲む代わりに、カロリーのない飲み物を用意してください。果物、野菜、穀類、乳製品、およびタンパク質食品などの食品群に合っている間に、満たしてくれるスナックがあります。果物、野菜、全粒粉の繊維と乳製品やタンパク質食品のタンパク質は、完全に長く感じるのを助けます。

解答： 飲料カロリーカウント	カロリー
レモネード（20オンス）	280
無脂肪ミルク入りカフェラテ（12オンス）	125
レギュラーコーラソーダ（20オンス）	227
甘いアイスティー、瓶詰め（20オンス）	225
無糖アイスティー、ボトル入り（20オンス）	3
ホイップクリーム（16オンス）入り冷凍カラメルコーヒードリンク	430
チョコレートミルク、1％低脂肪ミルク（8オンス）	158
スポーツドリンク（20オンス）	165
ダイエットソーダ（20オンス）	0
全乳（8オンス）	150
無脂肪ミルク（8オンス）	90
100％リンゴジュース（12オンス）	192
水	0

話のポイント

配布資料：MyPlateと10のヒントがより良い飲み物の選択を可能にする（2分）



話のポイント

ラップアップ/ Q&A（5分）

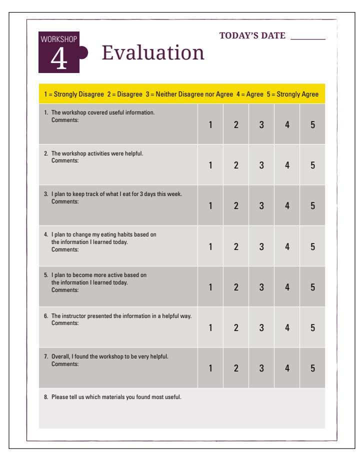
ホームで試すもの

- 今週の3日間すべて食べ、飲むものを記録しておきます。
- 選択した身体活動の量を増やし続けます。

評価書を完成します

(5 分)

フォームに記入し、インストラクターに渡してください。



ワークショップ
4

配布資料

1. 健康的な体重

2. 毎日のカロリーニーズ

3. 体重を減らして維持するためのヒントトップ4

4. 食品の追跡

5.「ドリンクを再考する」マッチゲーム

6. MyPlateより良い飲み物を作るための10のヒント

7. 評価

健康的な体重

下の体格指数（BMI）チャートを使用するには：体重を見つけるために、左端の列に身長を位置させ、身長から横列を読みます。BMIを列挙する一番上の行まで、体重の欄に従います。

BMI (in kg/m²)*	体重の状態
18.5未満	低体重
18.5–24.9	健康体重
25-29.9	過重
30以上	肥満

* BMIは体重（キログラム）を高さの平方（m / kg）で割ったものです。

	健康体重（ポンド）（BMIは19-24）						過重（ポンド）（BMIは25-29）					肥満（ポンド）（BMIは30-35）					
高さ	BMI 19	BMI 20	BMI 21	BMI 22	BMI 23	BMI 24	BMI 25	BMI 26	BMI 27	BMI 28	BMI 29	BMI 30	BMI 31	BMI 32	BMI 33	BMI 34	BMI 35
4'10""	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
1″	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

毎日のカロリーニーズ

年齢、性別、身体活動レベル別の1日あたりの推定カロリー需要

男性				女性		
座り心地[a]	適度に活動[b]	活動度[c]	年齢	座りがち	適度に活動[b]	活動度[c]
1,000	1,000	1,000	2	1,000	1,000	1,000
1,000	1,400	1,400	3	1,000	1,200	1,400
1,200	1,400	1,600	4	1,200	1,400	1,400
1,200	1,400	1,600	5	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	6	1,200	1,400	1,600
1,400	1,600	1,800	7	1,200	1,600	1,800
1,400	1,600	2,000	8	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,000	9	1,400	1,600	1,800
1,600	1,800	2,200	10	1,400	1,800	2,000
1,800	2,000	2,200	11	1,600	1,800	2,000
1,800	2,200	2,400	12	1,600	2,000	2,200
2,000	2,200	2,600	13	1,600	2,000	2,200
2,000	2,400	2,800	14	1,800	2,000	2,400
2,200	2,600	3,000	15	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	16	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	17	1,800	2,000	2,400
2,400	2,800	3,200	18	1,800	2,000	2,400
2,600	2,800	3,000	19-20	2,000	2,200	2,400
2,400	2,800	3,000	21-25	2,000	2,200	2,400
2,400	2,600	3,000	26-30	1,800	2,000	2,400
2,400	2,600	3,000	31-35	1,800	2,000	2,200
2,400	2,600	2,800	36-40	1,800	2,000	2,200
2,200	2,600	2,800	41-45	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	46-50	1,800	2,000	2,200
2,200	2,400	2,800	51-55	1,600	1,800	2,200
2,200	2,400	2,600	56-60	1,600	1,800	2,200
2,000	2,400	2,600	61-65	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	66-70	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,600	71-75	1,600	1,800	2,000
2,000	2,200	2,400	76&アップ	1,600	1,800	2,000

[a] **座り心地** とは、独立生活の身体活動のみを含むライフスタイルを意味します。

[b] **適度に活動とは**、独立生活の活動に加えて、毎時3～4マイルで1日約1.5～3マイル歩くのに相当する身体活動を含むライフスタイルを意味します。

[c] **活動度とは**、独立生活の活動に加えて、毎時3マイル以上の歩行に相当する身体活動を含むライフスタイルを意味します。

[d] 女性の推定値には、妊娠している女性や母乳育児が含まれていません。

ソース：医学研究所。エネルギー、炭水化物、繊維、脂肪、脂肪酸、コレステロール、タンパク質、およびアミノ酸の食物基準摂取量。ワシントン（DC）：ナショナルアカデミープレス：2002。

健康的な方法で食べる

体重を減らして維持するためのヒントトップ4

健康な体重になる準備が整ったと決めました。よかったですね！心臓病、糖尿病、および特定の癌の可能性を低下させる可能性があることをご存知ですか？健康的な体重を保つと気分が良くなります。今、楽しみにしていることです！体重を減らすことは、献身を必要とします。しかし、あなたはこれを行うことができます。

始めるのを手助けするために、この配布資料を書きました。

ヒント1：体重目標を設定し、BMIを学びます。

医者に話し、一緒に体重目標を設定してください。ここで体重をどのくらいしたいかを書いてください：______

健康的な体重に到達したい（そしてそれにとどまりたい）理由を書いてください：

____

____

____

____

身長に適した体重は何ですか？

要するに体格指数、またはBMIをチェックしてください。BMIは身長と体重に基づいた成人の体脂肪の良い指標です。

詳細を知り、今日の測定値を入手するには、ww.nhlbisupport.com/bmiをご覧ください。

BMIをここに書いてください： ___

ヒント2：食べることは少ない - どのように決めるのですか？

体重を減らすために食べる必要があることを知っています。一部の人々は、カロリーを下げるためにデザートをあきらめています。他の人は食べ物の測定を見て、部分を見ることが鍵です。多くの場合、わずかな変更だけで体重減少を助けることができます。

どのように毎日食べることを選ぶでしょうか？

より少ないカロリーを食べるためのヒント：

- **高カロリーの軽食を制限します。**代わりに、低脂肪のディップのニンジンや、ピーナッツバターのティースプーンを含むいくつかの全粒小麦のクラッカーなど、低カロリーの健康スナックを選んでください。
- **高カロリーの飲み物を元に戻します。**アルコール飲料を消費しないでください。甘い飲み物の代わりに水を飲みます。コーヒーやお茶を飲む場合は、スキムミルクと糖分を加えないでください。
- **砂糖と高脂肪のデザートをスキップまたは共有してください。**代わりに、新鮮な果物を食べます。または、低脂肪のプレーンヨーグルトにカットフルーツを加えます。
- **より小さな部分を食べます。**どれくらいの量を食べているかを正確に把握するには、測定用カップを使用してください。多くの人々は、彼らが食べ物を測定するまで彼らが思っている以上に多くを食べていることを知って驚いています！

詳細については、healthfinder.govをご覧ください。

小さな変更は 大きな違い を生む

ヒント3：食べるものを追跡します。

研究によると、食事、スナック、飲み物のすべてを追跡することで、体重減少を助けることができます。追跡することで、食べるパターンを知ることができます。また、うまくやっている領域や改善できる領域を見るのに役立ちます。たとえば、夜にあまりにも多くのスナックを食べていますか？

追跡する3つの方法：

- 食べて飲むことをノートの中に書いてください。
- ウェブサイトまたはモバイルアプリを使用してオンラインで追跡します。選択肢はたくさんあります。
- 食べたものを思い出させるために、携帯電話で食べ物の写真を撮ってください。

ヒント4：活動度を追加！それはカロリーを燃やす

身体活動的に滞在することで、健康な体重に到達して滞在するのに役立ちます。それは理にかなっています - アクティブにとどまることは、食物からカロリーのいくらかを燃やすのに役立ちます。ほとんどの人は、食べるものを補うだけの十分な活動をしていません。

healthfinder.gov にアクセスし、Get Activeをクリックすると、どのようにアクティブになることができるかに関するヒントが得られます。

そして、いくつかの身体活動は誰よりも優れていることを忘れないでください！

日にアクティビティを追加する方法を確認してください。できることを他のものと考えてください！

[ ]階段を取る
[ ]昼食で歩く
[ ]子供たちと一緒にハイキング
[ ]自転車に乗る
[ ]スポーツをする
[ ]テレビを見ながらジョギングする場所

日にアクティビティを追加する他の方法：＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

健康な体重を保つための鍵派なんですか？やる気滞在してください！

このシートを手軽な場所に保管して、いつでも読むことができます。健康的な食事と身体活動の習慣を続けてください。そして、計画から降りれば、跳ね返ります。

食品の追跡

1日に食べるものすべてを追跡するのは難しいかもしれません。しばしば、われわれが理解する以上に食べます！このログは、消費する食品や飲料を追跡するのに役立ちます。

また、ウェブサイトやモバイルアプリを使用して、食べ物（および身体活動）を追跡することもできます。毎日のカロリーニーズの配布資料に基づいて、あなたが食べたカロリーを推奨カロリーと比較してください。

食べ物	カロリー	食べ物	カロリー
朝ごはん		**夕食**	
スキムミルク、1カップ	83	ペパロニピザ、スライス2枚	416
トースト穀物、1カップ	111	パルメザンのパン、2	82
バナナ、ミディアム	105	シーザーサラダ、1/2カップ	253
コーヒー、8オンス1％低脂肪ミルク、½カップ	61	アイスティー、無糖、16オンス	5
総朝食のカロリー	360	低脂肪バニラ冷凍ヨーグルト、1カップ	241
		トータルディナーカロリー	997
ランチ			
トルコサンドイッチ：トルコ、2オンス	59	**スナック**	
全粒粉パン、2スライス	130	フルーツヨーグルト、無脂肪、8オンス	87
スイスチーズ1スライス	108	ピーナッツバター、大さじ1杯	96
レタス、トマト、マスタード2枚	6	全粒粉クラッカー、12	114
食器棚、½カップ	134	チェダーチーズ、1オンス	114
アップル、1媒体	72	**総スナックカロリー**	411
水、12オンス	0		
トータルランチカロリー	509	**毎日の総カロリー**	2,277

1日目 お食事	食べ物	カロリー
朝ごはん		
	総朝食カロリー	
ランチ		
	トータルランチカロリー	
夕食		
	総夕食カロリー	
スナック		
	トータルスナックカロリー	
	1日の総カロリー	

2日目 お食事	食べ物	カロリー
朝ごはん		
	総朝食カロリー	
ランチ		
	トータルランチカロリー	
夕食		
	総夕食カロリー	
スナック		
	トータルスナックカロリー	
	1日の総カロリー	

3日目 お食事	食べ物	カロリー
朝ごはん		
	総朝食カロリー	
ランチ		
	トータルランチカロリー	
夕食		
	総夕食カロリー	
スナック		
	トータルスナックカロリー	
	1日の総カロリー	

「ドリンクを再考する」マッチゲーム

飲み物とカロリーカウントを一致させます

レモネード（20オンス）	227カロリー
無脂肪ミルク入りカフェラテ（12オンス）	3カロリー
レギュラーコーラソーダ（20オンス）	192カロリー
甘いアイスティー、瓶詰め（20オンス）	125カロリー
無糖アイスティー、ボトル入り（20オンス）	0カロリー
ホイップクリーム（16オンス）入り冷凍カラメルコーヒードリンク	225カロリー
チョコレートミルク、1％低脂肪ミルク（8オンス）	165カロリー
スポーツドリンク（20オンス）	430カロリー
ダイエットソーダ（20オンス）	158カロリー
全乳（8オンス）	0カロリー
無脂肪牛乳（8オンス）	150カロリー
100％リンゴジュース（12オンス）	90カロリー
水	280カロリー

ソース：病気のコントロールと予防のためにセンターから適応され、飲み物を再考します
ウェブページ. www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

飲み物のカロリーを減らすためのこれらのオプションをチェックしてください

注意:これらの変更により、1日で最高650カロリーを節約できます!

機会	代わりに..	カロリー	試します..	カロリー
朝のコーヒーショップ	ミルクで作られた中華カフェラテ(16オンス)	265	スキムミルクで作られた小さなカフェラテ(12オンス)	125
ランチタイム	非ダイエットソーダ20オンスボトル	227	水または無カロリーの飲料	0
午後休憩	自動販売機(16オンス)からの甘いレモンアイスティー	180	天然レモン風味のスパークリングウォーター(無糖)	0
夕食時間	食事なしのジンジャーエール(12オンス)	124	レモンまたはライムのスライス、または100%フルーツジュースのスプラッシュを入れたセルツァーの水	水専用の0カロリー、ジュースを持つセルツァー水のための30カロリー
カロリー		796		125-155

Fruits

Grains

Dairy

Vegetables

Protein

ChooseMyPlate.gov

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

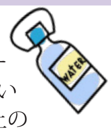
10
ヒント
栄養教育シリーズ

より良い飲み物の選択をする

始めるための 10のヒント

飲むものは食べるものほど重要です。多くの飲料は砂糖を加えて栄養をほとんどまたは全く与えないが、他のものは栄養を供給することができるが、脂肪が多すぎるとカロリーが多すぎます。より良い飲み物の選択を助けるためのヒントをいくつか紹介します。

1 カップの飲料水



甘い飲み物の代わりに水を飲みます。通常のソーダ、エネルギーやスポーツドリンク、その他の甘い飲み物には通常、多くの砂糖が含まれており、必要以上のカロリーを提供します。

2 どのくらいの水が足りますか?

渇きをガイドにしましょう。水は体にとって重要な栄養素ですが、人によってそれなりの必要も異なります。ほとんどは、私たちが食べる食べ物と私たちが飲む飲み物から十分な水を得ています。健康な体は1日を通して水の必要性をバランスさせることができます。非常にアクティブで、暑い条件で暮らしていたり、働いたり、年長の大人であれば、多量の水を飲んでください。

3 倹約のオプション

水は貯金に簡単です。自宅のタップや外食時に水を飲んでお金を節約することができます。

4 カロリーを管理します

食事で水を飲みます。大人と子供はカロリーを管理するのを助けることができるので、、飲料水が飲料水として1日あたり約400カロリーを取ります。

5 子供に優しいドリンクゾーン

家で水、低脂肪または無脂肪ミルク、または100%ジュースを簡単に作ることができます。

冷蔵庫で水や健康ドリンクが入ったすぐに使える容器を用意してください。子供が家にいないときは、簡単にアクセスできるように、ランチボックスやバックパックに入れてください。年齢によっては、子供は½～1カップを飲むことができ、大人は100%フルーツまたは野菜ジュースを毎日1カップずつ飲むことができます。

* 100%ジュースは果物または野菜グループの一部です。ジュースは、推奨されるフルーツや野菜の摂取量の半分以下を構成する必要があります。

6 乳製品を忘れないでください**

ミルクまたはミルクの選択肢を選択するときは、低脂肪または無脂肪ミルクまたは強化豆乳を選択してください。各タイプのミルクは、カルシウム、ビタミンD、カリウムなどの主要な栄養素を提供しますが、カロリーの数は非常に異なります。年長の子供、十代の人、そして大人が1日に3カップの牛乳を必要とし、4～8歳の子供は2½杯が必要です。2～3歳の子供は2杯が必要です。.

7 飲み物を楽しむ

水だけではできないときは、お好みの飲み物をお楽しみください。缶、ボトル、またはコンテナ内のサービングサイズとサービングの数をチェックして、カロリーニーズに収まるようにしてください。大型または超大型のオプションの代わりに、小さい缶、カップ、または眼鏡を選択してください。

8 外出先の飲み水

水はいつも便利です。きれいで再使用可能なウォーターボトルを詰めて、バッグや簡単なケースに入れて、1日を通してあなたの渇きを解消してください。再利用可能なボトルも環境に簡単です。

9 事実をチェックする

食料品店で飲み物を選択するには、栄養成分のラベルを使用します。食品ラベルと成分リストには、添加された糖、飽和脂肪、ナトリウム、およびカロリーに関する情報が含まれており、より良い選択をするのに役立ちます。

10 飲むものを比較

www.SuperTracker.usda.govで入手可能なオンライン機能のFood-A-Pediaは、好きな飲み物のカロリー、添加された糖分、脂肪を比較するのに役立ちます。

**ミルクは乳製品グループの一員です。1カップ=ルクまたはヨーグルトの1カップ、ナチュラルチーズの1/2オンス、または加工チーズの2オンス。

栄養センター
ポリシーとプロモーション
USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

詳細はwww.ChooseMyPlate.govをご覧ください。

DGティップシートNo.19
2016年1月改訂
#300455/Ver.01/16

ハンドアウトIV.C

ワークショップ 4

評価

今日の日付 ______________

1 =強く反対2 =同意しない3 =同意しないまたは同意しない4 =同意する5 =強く同意する					
1. ワークショップは有用な情報をカバーしていました。 コメント:	1	2	3	4	5
2. ワークショップの活動は役に立ちました。 コメント:	1	2	3	4	5
3. 今週3日間食べるものを追跡するつもりです。 コメント:	1	2	3	4	5
4. 今日学んだ情報に基づいて食生活を変えるつもりです。 コメント:	1	2	3	4	5
5. 今日学んだ情報に基づいてより積極的になる計画です。 コメント:	1	2	3	4	5
6. インストラクターは情報を役立つ方法で提示しました。 コメント:	1	2	3	4	5
7. 全体として、私はワークショップが非常に役立つことがわかりました。 コメント:	1	2	3	4	5
8. 最も有用であると思われる資料を教えてください。					

ワークショップ

5

健康的な食事をライフスタイルの一部にする

健康的な食べる . アクティブにする
コミュニティワークショップ

ワークショップ 5

内容のテーブル

ワークショップ
5

インストラクターガイド

ワークショップが始まる前に

- 徹底的にワークショップ全体を読んで、レッスンプランを詳しくにしてください
- アイスブレーカーと活動に必要な資料を集めます。
- **アイスブレーカー：**全粒コムギパスタ（授業前に調理されたもの）、玄米（授業前に調理されたもの）、全粒粉パン（試しに切れたもの）、全粒粉クラッカー、全粒シリアルなど；参加者が提供する食べ物を試すためのプレートと食器を提供します。
- **活動：**消耗品は必要ない
- フォトコピーの配布資料（参加者1人あたり）：
  1. **健康的な食事をあなたのライフスタイルの一部にする（2ページ）**
  2. **健康的な食事パターンを構築する方法（3ページ）**
  3. **より健康的な食品・飲料の選択肢への移行（2ページ）**
  4. **MyPlate Daily Checklist （2ページ）**
  5. **栄養成分ラベルの理解と使用（1ページ）**
  6. **MyPlate健康的な食事を作るための10のヒント（2ページ）**
  7. **ワークショップ評価（1ページ）**

ワークショップの概要

ワークショップは、アクティビティを含む～1時間続く必要があります。

- **アイスブレーカーの活動（5分）** - 人々がワークショップに参加している間にこれをします
- **はじめに**（5分）
  - ワークショップの目的を説明します
  - 学習目標を確認します
- **目的 1:** 健康的なライフスタイルの5つの概念を特定する（10分）
  - 配布資料の確認: 健康的な食事をあなたのライフスタイルの一部にし、健康的な食べ物と飲み物の選択肢に移行する
- ストレッチブレイク (5 分)
- **目的 2:** 5つの食品群とそれぞれの健康的な選択肢を特定する（5分）
  - 配布資料の確認: MyPlate毎日チェックリスト
- **目的 3:** 栄養成分表の5つの側面を特定することで、健康な食事をサポートする情報に基づいた食品の選択を容易にする（5分）
- 活動（5-10分）
  - 配布資料の確認: 栄養成分表示ラベルの理解と使用
- 身体活動の増加（1～2分）
  - MyPlate健康的な食事を作るため の10のヒント配布資料を確認する(2 分)
- **ラウンドアップ/ Q&A** (5 分)
  - 自宅で試す事の**アラーム:**
    - 食料品店で食べ物を比較するための栄養成分のラベルを読んでください
    - 選択した身体活動の量を増やし続けます。
- 参加者に **評価書を記入するよう依頼する** (5 分)

アイスブレーカー活動

味のテスト（5分）

全粒粉の試飲: パスタ、米、穀類、クラッカー、パンなどの様々な穀物食品を集め、参加者にはワークショップに参加する際に少し味わいます。

必要な消耗品: 全粒コムギパスタ（授業前に調理されたもの）、玄米（授業前に調理されたもの）、全粒粉パン（試しに切れたもの）、全粒粉クラッカー、全粒シリアルなど；参加者が提供する食べ物を試すためのプレートと食器を提供します。

ワークショップ

5

ワークショップレッスンプラン

話のポイント

ワークショップの目的（2～3分）

- 今日のワークショップと配布資料は、ライフスタイルに健康的な食事と定期的な身体活動を組み込むためのヒントを提供します。
- このワークショップはアメリカ人向けの食事ガイドラインとアメリカ人向けの身体活動ガイドラインに基づいています。食事ガイドラインは、良好な健康状態と健康的な体重を促進し、病気を予防するための食糧選択のための科学的助言を提供します。身体活動ガイドラインでは、健康を守り、維持するために必要な身体活動の量、種類、強度のレベルに関する推奨事項を示しています。
- 食事ガイドラインは、これらの選択された消費者メッセージをサポートしています。メッセージの詳細については、www.choosemyplate.govを参照してください。

時間をかけて食べ、飲むことはすべて重要です。適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。

健康的な食生活パターンを見つけ、一生維持してください。.この意味は：

- プレートの果物と野菜の半分を作る - 全体の果物に焦点を当て、あなたの野菜を変更します
- 全部の穀物を半分にします
- 低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更し
- タンパク質のルーチンを変更します
- ドリンクとナトリウム、飽和、トランス 脂肪を食べ、糖分を追加します

健康的な食事と身体活動は、より健康的な生活の基礎要素です。身体活動ガイドラインでは、成人が毎週少なくとも2時間30分、身体活動的であることを推奨しています。子供にとって、毎日の60分は必要です。

- ウォーキング、ダンス、自転車、ガーデニングなどのアクティビティや、座って過ごす時間を減らすことで、身体的に活発に活動することができます。

話のポイント

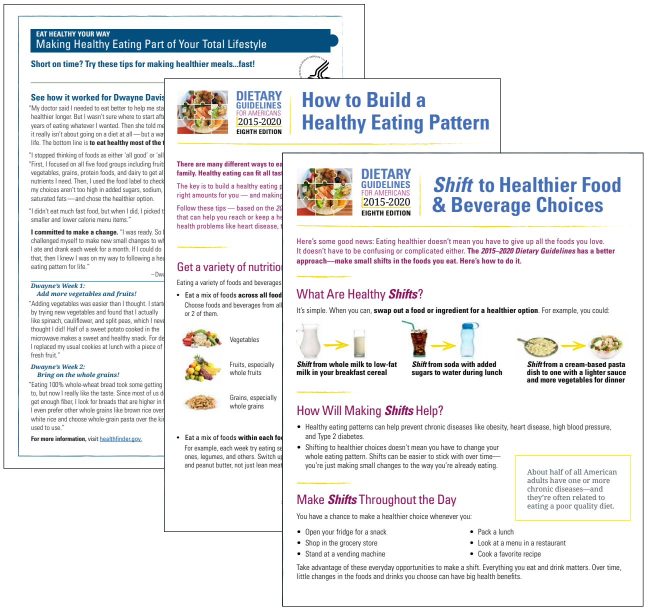
学習目標（2～3分）

- 健康的なライフスタイルの5つの概念を特定する
- 5つの食品群とそれぞれの健康的な選択肢を特定する
- 栄養成分表の5つの側面を特定することで、健康な食事をサポートする情報に基づいた食品の選択を容易にする

ワークショップレッスンプラン

話のポイント

配布資料：健康的な食事をあなたのライフスタイルの一部にする方法、健康的な食事のパターンを構築する方法、健康的な食べ物と飲み物の選択肢に移行する方法（10分）



注意：これらの話し合いポイントは、食事ガイドラインの主要消費者の行動や専門家のための潜在的戦略の多くをカバーしています。時間/参加者の質問によっては、各見出しの下に少数の箇条書きを含めることもできます。

フルーツと野菜を追加します

野菜

- 健康的な食生活には、ダークグリーン、レッドとオレンジ、デンプン、その他の野菜とマメ科植物（豆とエンドウ豆）の5つのサブグループの様々な野菜が含まれます。
- 野菜の果物と野菜の半分を作ります - 野菜を変え、果物に焦点を合わせます。
- ソース、グレイビー、バター、またはクリームを加えずに冷凍野菜を選びます。
- 健康的な方法で野菜を準備する：蒸し、ソテー、ロースト、または生。
- 食事や軽食に野菜を入れます。生鮮、冷凍、缶詰の野菜はすべてカウントされます。缶詰の野菜を食べるときは、Nutrition Factsラベルを読んで、ナトリウムが少ないバージョンを選んでください。また、還元されたナトリウムまたは塩が添加されていないと表示されたオプションを探します。
- スープ、シチュー、キャセロール、フライドポテト、その他のメインとサイドディッシュに濃緑色、赤色、オレンジ色の野菜を加えます。ロメインレタスやホウレンソウなどの濃い緑色の緑を使ってサラダを作ります。
- 食物繊維に焦点を当てる - マメ科植物（豆とエンドウ豆）は素晴らしいソースです。腎臓やガルバンゾー豆のような豆をサラダに加え、エンドウ豆やレンズ豆をスープに分けたり、焼きたての豆やピント豆をお皿やメインディッシュに入れます。
- 素早く軽食を楽しむために、生の野菜を手軽に保ちます。服用中の場合は、サワークリームまたはクリームチーズベースのディップの代わりに、ヨーグルトベースのドレッシングのような低カロリーのオプションを選択してください。また、Hummusは野菜、タンパク質食品、および油の推奨事項を満たすのに貢献しながら、大きなディップを作ります。
- 外食するときは、野菜をお皿に選んでください。調理された野菜で、脂肪や塩分がほとんどまたは全くないように準備してください。サラダでは、サイドでドレッシングを頼んで、どれくらい使っているかを決めることができます。
- 野菜にソース、調味料、または包帯を加えるときは、少量を使用してください。ソースやドレッシングは野菜をより魅力的にすることができますが、しばしば飽和脂肪や追加糖分から余分なカロリーを追加します。

- 野菜の詳細については、www.choosemyplate.gov/vegetables

をご覧ください。

果物

- 新鮮な、冷凍した、乾燥した、または砂糖を添加しないで缶詰めしたものなど、果実全体に焦点を合わせます。
- ジュースを選択するときは、常に100％フルーツジュースを選択してください。適度にジュースを消費する；果物の摂取量の少なくとも半分は果実全体から生じるべきです。
- スナック、サラダ、またはデザートとしてフルーツを使用してください。
- 砂糖、シロップ、または他の甘いトッピングの代わりに、フルーツを使用して、シリアルやパンケーキなどの最高の食品にします。
- 季節のものにあなたの選択を適応させることによって、多種多様な果物をお楽しみください。
- 素早く軽食をすすめるためにすすぎ落とした果物を手軽に保ちます。

- 軽くて重いシロップが砂糖とカロリーを増やすので、糖を加えずに甘味のない果物や果物を缶詰めした方が良い選択です。
- フルーツの詳細については、www.choosemyplate.gov

/fruitをご覧ください。

全粒粉をもたらす

- 全粒パン、穀物、パスタ、玄米を含む穀物製品を選択して、穀物の半分を全粒粉にする。全粒パン、穀物、パスタ、玄米を含む穀物製品を選択して、穀物の半分を全粒粉にします。洗練された穀物の代わりに穀物全体を選んでください。精製された穀物は、クッキー、ケーキ、および多くのスナック食品で一般的です。白いパスタ、白米、白パンは洗練された穀物です。
- たとえば、100％全粒粉パンを選択します。オートミールのような全粒穀物; 全粒粉クラッカーおよびパスタ；及び玄米。穀物成分の名前の前に、"whole"または "whole-grain" という言葉の製品ラベルの成分リストを確認してください。
- 「多粒」、「石地」、「100％小麦」、「割れた小麦」、「7粒」または「ふすま」という言葉が付いた食品は通常100％全粒粉製品ではなく、全粒粉を含んでいてはならなりません。
- 栄養成分のラベルと成分リストを使用して、食物繊維の良いまたは優れた供給源である全体の穀物を選択してください。
- 繊維の良好な供給源は、一食当たりの毎日の値の10～19％を含み、食物繊維の優れた供給源は20％以上を含みます。
- 穀物の詳細については、www.choosemyplate.gov/grains

をご覧ください。

ワークショップレッスンプラン

ンパク質のルーチンを変更する

- 魚介類、豆類(豆とエンドウ豆)、無塩ナッツと種子、大豆製品、卵、赤身肉と家禽類を含むようにタンパク質食品を混ぜます。
- 週に2回、シーフードを食べることを目指します。サーモン、マス、ニシン、太平洋産のカキ、大西洋または太平洋のサバなど、オメガ3脂肪酸の高い魚介類をいくつか選択してください。
- 低脂肪または低脂肪の肉および家禽を選びます。家禽の皮を剥がし、焼くや焼くのような調理方法を使用します。
- ハム、ソーセージ、ホットドッグ、デリ肉などの加工肉にはナトリウムが加えられています。ナトリウム摂取量を制限するために、栄養成分のラベルを確認してください。
- 豆類(例えば、黒豆、腎臓豆、黒っぽい豆)、大豆(例えば、豆腐)、または無塩のナッツおよび種子のようなタンパク質食品を皿およびスナックとして組み込むことにより、多様性を付加します。無塩のナッツと種子を選ぶと、ナトリウム摂取量を減らすのに役立ちます。
- タンパク質食品の詳細については、www.choosemyplate.gov/protein-foodsをご覧ください。

低脂肪または無脂肪ミルクに変更

- 無脂肪または低脂肪のミルク、ヨーグルト、チーズまたは大豆飲料(豆乳)を選んでください。無脂肪および低脂肪の選択は、飽和脂肪からカロリーを減らすのに役立ちます。
- 風味のついたミルク、ヨーグルト、飲み物用ヨーグルト、デザートなどの糖分を加えて選択を制限してください。朝食、スナック、またはデザート用の新鮮なフルーツとプレーンなヨーグルト。
- ラクトース不耐性の人々にとっては、より小さい部分(例えば、4オンスのミルクのオンス)が十分に許容され得ます。ラクトースフリーおよび低ラクトース製品が入手可能です。これには、乳糖減量乳糖、ヨーグルト、チーズ、カルシウム強化豆乳(大豆飲料)が含まれます。
- 乳製品の詳細については、www.choosemyplate.gov/dairy.をご覧ください。

すべてを統合

- まず、小さな変更を加え、体が健康に必要なさまざまな食品を食べることから始めます。
- 穀物の全乳から脂肪を含まないミルクに、砂糖を加えたソーダから昼食時に、またはクリームベースのパスタ料理から軽いソースを使用するなど、より健康的なオプションのために食品や成分を交換してください 夕食時には野菜が増えます。

ストレッチブレイク (5 分)

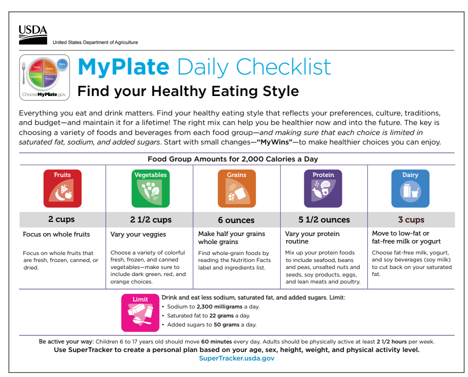
「フルーツバスケット」 - 栄養をテーマにした音楽チェアのバージョン

これは少なくとも8人のプレイヤーのグループに最適なシンプルなゲームです。すべてのプレイヤーに十分な椅子を1つ引いた円を設定します。次に、各プレイヤーに果物を割り当て、プレイヤーにイチゴ、オレンジ、バナナなどのラベルを付ける必要があります。果物ごとに2人のプレイヤーを割り当てる必要があります。一人は立ったままにし、ほかの全員は椅子に座るべきです。立っている人は果物の名前を呼ぶでしょうし、その果物に割り当てられたサークルに座っているプレーヤーは、飛び跳ねて新しい座席を見つけようとします。発信者は、開いている座席の1つに座るためにできるだけ速く試みるべきです。最後に、プレーヤーは座席なしで残されます。そのプレーヤー（左に立っている）が別の果物を呼び出すと、ゲームは続行されます。楽しみのために、一度に1つ以上の果物を呼び出してみてください。発信者には、「フルーツバスケット」を呼び出すオプションもあります。それが起こると、すべての選手が椅子から起き上がり、新しい椅子を見つけます。誰もが席を取ろうとすると少し狂ってしまう。必要に応じて、椅子から起き上がるプレイヤーが少なくとも2席以上離れた新しい席を見つけなければならないというルールを設定することができます（プレイヤーが起き上がって走り回るようにするため）。

話のポイント

配布資料：MyPlate Daily Checklist （5分）

- 食べ、飲むことはすべて重要です。好み、文化、伝統、予算を反映した、健康的な食生活スタイルを見つけ、それを生涯にわたって維持してください！適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。
- 重要なのは、各食品群からさまざまな食品や飲料を選ぶことです。飽和脂肪、ナトリウム、および糖類の選択には限界があります。
- MyPlate Daily Checklist には、2,000カロリーの食生活パターンのサンプルをどのくらい食べるかが示されています。それは、5つの食品群からどのくらい食べるか、ナトリウム、飽和脂肪、および糖類を制限する方法を示しています。
- 年齢、性別、身長、体重、身体活動レベルに基づいて、自分に適切な食糧計画がパーソナライズされています。MyPlate Daily Checklistの計算機を使用してwww.choosemyplate.gov/MyPlate-Daily-Checklist-inputで個人プランを作成します。



USDA United States Department of Agriculture

MyPlate Daily Checklist

Find your Healthy Eating Style

Everything you eat and drink matters. Find your healthy eating style that reflects your preferences, culture, traditions, and budget—and maintain it for a lifetime! The right mix can help you be healthier now and into the future. The key is choosing a variety of foods and beverages from each food group—*and making sure that each choice is limited in saturated fat, sodium, and added sugars*. Start with small changes—**"MyWins"**—to make healthier choices you can enjoy.

Food Group Amounts for 2,000 Calories a Day

Fruits	Vegetables	Grains	Protein	Dairy
2 cups	2 1/2 cups	6 ounces	5 1/2 ounces	3 cups
Focus on whole fruits	Vary your veggies	Make half your grains whole grains	Vary your protein routine	Move to low-fat or fat-free milk or yogurt
Focus on whole fruits that are fresh, frozen, canned, or dried.	Choose a variety of colorful fresh, frozen, and canned vegetables—make sure to include dark green, red, and orange choices.	Find whole-grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredients list.	Mix up your protein foods to include seafood, beans and peas, unsalted nuts and seeds, soy products, eggs, and lean meats and poultry.	Choose fat-free milk, yogurt, and soy beverages (soy milk) to cut back on your saturated fat.

Limit

Drink and eat less sodium, saturated fat, and added sugars. Limit:
- Sodium to **2,300 milligrams** a day.
- Saturated fat to **22 grams** a day.
- Added sugars to **50 grams** a day.

Be active your way: Children 6 to 17 years old should move **60 minutes** every day. Adults should be physically active at least **2 1/2 hours** per week.

Use SuperTracker to create a personal plan based on your age, sex, height, weight, and physical activity level.

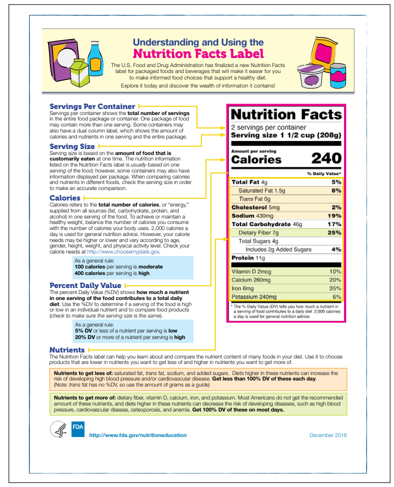
SuperTracker.usda.gov

活動

栄養成分ラベルの理解と使用（5-10分）

栄養成分表示: 配布資料を渡して 栄養成分のラベルを理解して使用し、以下に記載されている話し合いのポイントを見直します。グループのサイズにもよりますが、2～3人のグループごとにラベルを渡して、サイズ、ナトリウムなどの食品ラベルの成分を特定することができます。

必要な消耗品: 食品容器からの様々な栄養成分ラベル



Understanding and Using the
Nutrition Facts Label

The U.S. Food and Drug Administration has finalized a new Nutrition Facts label for packaged foods and beverages that will make it easier for you to make informed food choices that support a healthy diet.
Explore it today and discover the wealth of information it contains!

Servings Per Container
Servings per container shows the **total number of servings** in the entire food package or container. One package of food may contain more than one serving. Some containers may also have a dual column label, which shows the amount of calories and nutrients in one serving and the entire package.

Serving Size
Serving size is based on the **amount of food that is customarily eaten** at one time. The nutrition information listed on the Nutrition Facts label is *usually based on one serving* of the food; however, some containers may also have information displayed per package. When comparing calories and nutrients in different foods, check the serving size in order to make an accurate comparison.

Calories
Calories refers to the **total number of calories**, or "energy," supplied from all sources (fat, carbohydrate, protein, and alcohol) in one serving of the food. To achieve or maintain a healthy weight, balance the number of calories you consume with the number of calories your body uses. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. However, your calorie needs may be higher or lower and vary according to age, gender, height, weight, and physical activity level. Check your calorie needs at http://www.choosemyplate.gov.

As a general rule:
100 calories per serving is **moderate**
400 calories per serving is **high**

Percent Daily Value
The percent Daily Value (%DV) shows **how much a nutrient in one serving of the food contributes to a total daily diet**. Use the %DV to determine if a serving of the food is high or low in an individual nutrient and to compare food products (*check to make sure the serving size is the same*).

As a general rule:
5% DV or less of a nutrient per serving is **low**
20% DV or more of a nutrient per serving is **high**

Nutrition Facts
2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrients
The Nutrition Facts label can help you learn about and compare the nutrient content of many foods in your diet. Use it to choose products that are lower in nutrients you want to get less of and higher in nutrients you want to get more of.

Nutrients to get less of: saturated fat, *trans* fat, sodium, and added sugars. Diets higher in these nutrients can increase the risk of developing high blood pressure and/or cardiovascular disease. **Get less than 100% DV of these each day.** (Note: *trans* fat has no %DV, so use the amount of grams as a guide)

Nutrients to get more of: dietary fiber, vitamin D, calcium, iron, and potassium. Most Americans do not get the recommended amount of these nutrients, and diets higher in these nutrients can decrease the risk of developing diseases, such as high blood pressure, cardiovascular disease, osteoporosis, and anemia. **Get 100% DV of these on most days.**

FDA http://www.fda.gov/nutritioneducation December 2016

話のポイント

配布資料：栄養成分ラベルの理解と使用（5分）

- サービングのサイズを見て、実際に食べているサービングの数を決定します。
  - 2食分の食べ物を食べると、カロリーは2倍になります。
- 添加された糖がないか、または添加された糖が少ない食品を選択します。
  - ラベルにはグラム単位でパーセント値（％DV）として「追加糖分」が必要です。添加された糖には、加工または包装中に加えられた糖が含まれます。
  - 添加された糖のDVの100％以上を得ることは、あまりにも多くのカロリーを消費することなく、栄養の必要性を満たすことを困難にします。
- 飽和およびトランス脂肪の少ない食品を探します。
  - 魚、ナッツ、植物油に含まれる多価不飽和脂肪酸や一価不飽和脂肪酸など、より健康な脂肪を選択してください。飽和脂肪を不飽和脂肪に置き換えることによって、心臓病を発症する危険性を減らすことができます。
- 製品中のナトリウムを比較して、ナトリウムが少ない方を選択してください。
  - ほとんどのナトリウムは加工食品由来です。ナトリウムの選択肢を減らし、自分の食事を準備するために栄養ファクトのラベルを読むことで、食べるナトリウム量をよりよく制御し制限することができます。
- 飽和脂肪、トランス脂肪、ナトリウム、および添加糖の毎日の値の100％未満を取得します。

話のポイント

身体活動の増加(1~2分)

- アメリカ人のための身体活動ガイドラインは、全員が健康上の利益のために定期的な身体活動に従事することを推奨しています。
- 大人向けの推薦はここにあります:

	中程度の活動	活発な活動
活動のタイプ	活発に歩き、平らな地面で自転車に乗る、ラインダンス、ガーデニング。	ジャンプロープ、バスケットボール、サッカー、 スイミングラップ、エアロビクスダンス
量	中程度のレベルで 活動を選択した場合は、週に少なくとも 2時間30分行います。	活発なレベルで活動 を選択する場合は、週に少なくとも 1時間15分を行います。

ソース:2008年アメリカ人の身体活動ガイドライン

- 中程度の活動と活発な活動を組み合わせることができます。一般に、1分間の激しい活性は、中程度の活性の2分間に等しいです。
- 子供は **毎日60分間の身体活動が必要です。**.
- **今日のヒント:**している身体活動の量をゆっくりと増やしてください。
    - 10分のアクティビティから開始してから、時間を追加して毎回アクティブになるようにします。
    - より快適に感じるときは、より頻繁にアクティブになり、活動のペースを増やすことで、より多くのことを行います。
- 身体活動と栄養状態を把握してください!
    - 身体活動を追跡し、食習慣を改善するための小さな措置を取ります。ジャーナルやノートブック、ウェブサイト、モバイルアプリを使って追跡することができます。
- プレジデンシャルアクティブライフ賞(PALA +):身体活動と良好な栄養を促進するフィットネス、スポーツ、栄養に関する社長評議会の賞プログラム。8週間のプログラムは、健康を維持または改善するのに役立ち、健康目標を管理し、達成するのに役立ちます。
    - PALA +の詳細については、www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/をご覧ください。
    - 印刷できるPALA +ログについては付録を参照してください。

話のポイント

配布資料：MyPlate健康的な食事を作るための10のヒント（2分）

USDA
United States Department of Agriculture

10 tips
Nutrition
Education Series

MyPlate
MyWins

Based on the
Dietary
Guidelines
for Americans

Build a healthy meal

Each meal is a building block in your healthy eating style. Make sure to include all the food groups throughout the day. Make fruits, vegetables, grains, dairy, and protein foods part of your daily meals and snacks. Also, limit added sugars, saturated fat, and sodium. Use the MyPlate Daily Checklist and the tips below to meet your needs throughout the day.

1 Make half your plate veggies and fruits
Vegetables and fruits are full of nutrients that support good health. Choose fruits and red, orange, and dark-green vegetables such as tomatoes, sweet potatoes, and broccoli.

2 Include whole grains
Aim to make at least half your grains whole grains. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the food label. Whole grains provide more nutrients, like fiber, than refined grains.

3 Don't forget the dairy
Complete your meal with a cup of fat-free or low-fat milk. You will get the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk but fewer calories. Don't drink milk? Try a soy beverage (soymilk) as your drink or include low-fat yogurt in your meal or snack.

4 Add lean protein
Choose protein foods such as lean beef, pork, chicken, or turkey, and eggs, nuts, beans, or tofu. Twice a week, make seafood the protein on your plate.

5 Avoid extra fat
Using heavy gravies or sauces will add fat and calories to otherwise healthy choices. Try steamed broccoli with a sprinkling of low-fat parmesan cheese or a squeeze of lemon.

6 Get creative in the kitchen
Whether you are making a sandwich, a stir-fry, or a casserole, find ways to make them healthier. Try using less meat and cheese, which can be higher in saturated fat and sodium, and adding in more veggies that add new flavors and textures to your meals.

7 Take control of your food
Eat at home more often so you know exactly what you are eating. If you eat out, check and compare the nutrition information. Choose options that are lower in calories, saturated fat, and sodium.

8 Try new foods
Keep it interesting by picking out new foods you've never tried before, like mango, lentils, quinoa, kale, or sardines. You may find a new favorite! Trade fun and tasty recipes with friends or find them online.

9 Satisfy your sweet tooth in a healthy way
Indulge in a naturally sweet dessert dish—fruit! Serve a fresh fruit salad or a fruit parfait made with yogurt. For a hot dessert, bake apples and top with cinnamon.

10 Everything you eat and drink matters
The right mix of foods in your meals and snacks can help you be healthier now and into the future. Turn small changes in how you eat into your MyPlate, MyWins.

Center for Nutrition Policy and Promotion
USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Go to ChooseMyPlate.gov
for more information.

DG TipSheet No. 7
June 2011
Revised October 2016

話のポイント

ラップアップ/ Q&A（5分）

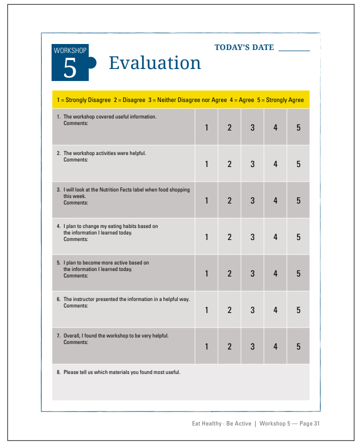
ホームで試すもの

- 食料品店で食べ物を比較するための栄養成分のラベルを読んでください
- ゆっくりと毎日の身体活動の量を増やしてください。

評価書を完成します

(5 分)

フォームに記入し、インストラクター に渡してください。



WORKSHOP 5 Evaluation

TODAY'S DATE ______

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree					
1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I will look at the Nutrition Facts label when food shopping this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5
8. Please tell us which materials you found most useful.					

Eat Healthy · Be Active | Workshop 5 — Page 31

ワークショップ
5

配布資料

1. 健康的な食事をライフスタイルの一部にする
2. 健康的な食事パターンを構築する方法
3. より健康的な食品・飲料の選択肢への移行
4. MyPlate毎日チェックリスト
5. 栄養成分表示ラベルの理解と使用
6. MyPlate健康的な食事を作るための10のヒント
7. 評価

健康的な方法で食べる

健康的な食事をライフスタイルの全部にする

時間は足りないですか?健康的な食事を作るためのこれらのヒントを試してください...速く!

それがDwayne Davisのため働いた方法を見てください

「医者は、私がより健康に長く滞在できるようにもっと食べる必要があると言いました。しかし、何年も何年も食べてから、どこで始めたらいいのか分かりませんでした。それから彼女は私に、ダイエットを実際に行っているのではなく、人生の方法であることを教えてくれました。結論は、ほとんどの時間は健康的に**食べることです**。.

「食べ物を「良い」、「悪い」のいずれかと考えていませんでした。「まず、果物、野菜、穀類、タンパク質食品、乳製品などの5つの食品群すべてに集中し、必要な栄養素をすべて手に入れました。それから、選択した糖分、ナトリウム、または飽和脂肪の選択肢が高すぎないことを確認するために食品ラベルを使用し、より健康的な選択肢を選択しました。

「食べ物をあまり食べなかったが、したときには、より小さなカロリーメニューアイテムを選びました。」

変更を行うことを約束しました。「準備ができました。だから1週間毎週私が食べ、飲んだものに新しい小さな変化を起こすことに挑戦しました。それをすることができれば、人生のための健康的な食生活パターンに従うようになっていたことを知っていました。

- ドウェイン -

ドウェインズウィーク1:
野菜や果物をいっぱい!

「野菜を加えることは、思ったよりも簡単でした。新しい野菜を試し始めましたが、実際に考えたことのないホウレンソウ、カリフラワー、スプリッドピースが好きです。レンジで調理されたサツマイモの半分は、甘くて健康な軽食になります。デザートのために、昼食時にいつものクッキーを新鮮な果物に交換しました。

ドウェインズウィーク2:
全体の穀物を持って来なさい!

「100%全粒コムギのパンを食べることに慣れていたが、今は本当に味が好きです。私たちの多くは繊維が足りないので、繊維が多いパンを探します。私は白米よりも玄米のような他の全粒粉を好んでいて、私が使っていた種類の全粒粉パスタを選んでいます。

For more information, visit healthfinder.gov.

より多くの野菜を試してみましょうか?

ダークグリーン(ブロッコリー、ホウレンソウ、ロメインレタス)、赤とオレンジ(サツマイモ、ニンジン、トマトジュース)、マメ科(ピント、黒、または豆)、スプリットエンドウまたはレンズマメ、エダマメ)、デンプン質(トウモロコシ、グリーンピース、プランテンズ)および他の野菜(タマネギ、氷のレタス、緑豆)。

全粒粉も食べたいですか?

良い選択肢には、100%の全粒小麦パスタ、パン、トルティーヤが含まれます。ロールオーツ、ポップコーン、玄米も試してみてください。ラベルを読んでください。パッケージ上に「100%全粒小麦」または「100%全粒粉」という言葉を探します。

小さな変更は 大きな違い を生む

ドウェインズウィーク3：
塩分（ナトリウム）と砂糖を切る

「いったんラベルを読んだら、パッケージングされた食品中のナトリウムの量に驚きました。高血圧は私の家族の中を流れて、塩分を減らすことは健康に賢明です。そして砂糖はどうですか？毎日スーパーサイズの64オンスのソフトドリンクを飲むのをやめました。飲み物には800カロリーがありました。多くの人が一日中必要とするものの約半分です！

ドウェインズウィーク4：すべてを統合
成功した健康的な食事パターンのために

「時間をかけて少しずつ変更を加えることで、気づいた健康的な食べ物プランに従い始めました。そして何を知っていますか？気分が良くなり、体重も減ました」

食事ガイドラインは、体が健康に必要なものを与えるさまざまな食品を食べることを提案しています。食べ物は禁止されていません - 鍵は、健康的な食生活パターンをサポートする選択肢をはるかに多くし、そうでない選択肢は少なくすることです。

結論は？

それぞれの食べ物や飲み物の量を見てください。部分およびサービングサイズの詳細については、www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/weight-control/just-enough/Pages/just-enough-for-you.aspxをご覧ください。

食糧計画にこれらの食べ物を含める：

- 野菜 - ダークグリーン、レッド、オレンジ、マメ類（豆とエンドウ豆）、デンプン、その他の野菜
- フルーツ - 特にフルーツフルーツ
- 穀物 - 少なくとも半分は全粒粉です
- 脂肪を含まない、または低脂肪の乳製品（ミルク、ヨーグルト、チーズ、および/または強化大豆飲料を含む）
- たんぱく質食品 - 様々なシーフード、白身肉、家禽、卵、マメ（豆とエンドウ豆）、ナッツ、種子、大豆製品

Dwayneの物語を読んだところです。..

健康的な総食生活に従うとどのようなヒントを試みますか？

オンラインツール、レシピなどについてはwww.choosemyplate.govをご覧ください。

ナトリウムを下げるために探しですか？

ピックル、醤油、ホットドッグ、ランチミート、ヒントス、プレッツェルなど、これらの塩辛い食べ物を少なく食べてください。缶詰の野菜や野菜ジュースに「低ナトリウム」とか「塩を加えない」という言葉を探して、

より少ない砂糖を食べる準備はできましたか？

添加された糖はカロリーに貢献しますが、必須の栄養素はありません。添加された糖分からカロリーを減らします。栄養成分のラベルに追加された砂糖を探し、添加された糖がほとんどまたは全くない選択肢を作ります。甘いデザートの代わりに果物を食べます。無糖穀物のために甘い穀物を交換し、上にあなた自身の果物を加えなさい。甘いソーダの代わりに砂糖を加えないで水や飲み物を飲みます。

食品専門家は、**体が健康に必要なものを与えるさまざまな食品** を食べることを提案しています。食べ物は禁止されていません。良い食べ物をもっと食べ、食べ物を 食べないことが重要です。.

食事療法
ガイドライン
アメリカ人
2015-2020
第8版

健康な食事のパターンを構築する方法

健康を食べるにはさまざまな方法があります。あなたとあなたの家族にとって役に立つ方法で健康的に食べることができます。健康的な食事は、すべての好みや伝統に合っています。また手頃な価格も可能です。

重要なのは、健康的な食生活パターンを構築することです。これは、さまざまな栄養価の高い食品を適切な量で選ぶことを意味し、これらの選択肢を日々のルーチンに含めることを意味します。 あなたが健康な体重に到達したり維持したり、必要な栄養素を得たり、心臓病、2型糖尿病、いくつかの種類の癌などの健康問題のリスクを低下させるのに役立つ 選択ためのアメリカ人のための2015年～2020年食生活指針に基づいて、これらのヒントに従ってください

さまざまな栄養価の高い食品や飲料を取ります。

様々な食べ物や飲み物を食べることが重要です。健康に必要な栄養素の範囲を得るのに役立ちます。

- すべての食品群に食べ物を混ぜて食べ **ます。**

野菜、果物、穀類、乳製品、たんぱく質のうち、1～2つだけではなく、すべての食品グループの食品や飲料を選んでください。

野菜

フルーツ 、特にフルーツフルーツ

穀物、特に全粒粉

脂肪を含まない、または低脂肪の乳製品（ミルク、ヨーグルト、チーズ及び強化大豆飲料を含む）

魚介類、赤身肉、家禽、卵、マメ（豆とエンドウ豆）、ナッツ、種子、大豆製品などのタンパク質食品

- 各食品群内に複数の食品を混ぜて**食べます。**

  例えば、毎週、濃緑色、赤とオレンジ、澱粉質のもの、マメ科植物などいくつかの種類の野菜を食べてみてください。食べるタンパク質の食品も交換します。例えば、痩せた肉や家禽だけでなく、魚、黒豆、ピーナッツバターも考えてください。

適切な量を食べて飲むようにしてください。

べる必要があるカロリーの数は、年齢、性別、身長、体重、活動状況によって異なります。www.choosemyplate.gov/calculator を使用して、適切なプランを見つけてください。

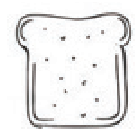
飽和脂肪、添加砂糖、ナトリウムで食品や飲料の含有量を制限します。

目的：

- **飽和脂肪から毎日カロリーの10%以下飽和脂肪の高い食品には、** バター、チーズ、全乳、脂肪が多い肉（牛リブ、ソーセージ、加工肉など）、家禽の皮、ココナッツ、 ヤシ油。.代わりに、魚介類、アボカド、ほとんどのナッツ、キャノーラ、オリーブオイルなどの不飽和脂肪を含む食品を選択してください。
- **添加された糖類から毎日カロリーの10%以下が追加されています。**糖類は、シロップや他の甘味料で、カロリーは食品や飲料に加えられます。大部分は、自然に出現する糖分（香ばしくないミルクやフルーツのようなもの）、または砂糖を全く含まない食品や飲み物に固執します。甘い飲み物の代わりに水を選び、ケーキ、クッキー、ブラウニー、キャンディーのような甘いものを制限してください。
- **成人と14歳以上の子供のために、毎日2,300ミリグラム未満のナトリウム（より若い子供の方が少ない）**

小さな変化=大きなベネッツ

毎日の食習慣の小さなシフトは、 健康を改善することができます。例えば、全粒粉パンのために白パンを交換して、ポテトチップスの代わりに一握りのナッツを手に入れてみてください。



ナトリウムは食塩からできていますが、私たちが食べるナトリウムの大部分は、レストランでパッケージングされた、または提供された食品に由来します。店内で食品を購入するときは、「栄養成分」のラベルを確認し、ナトリウムの量が最も少ないオプションを選択します。ナトリウムを減らすには、自宅でもっと調理するか、食べるときに塩にあなたの食事を加えないように頼んでください。

それにこだわります。

健康な食事の生涯は、肥満、心臓病、2型糖尿病、およびいくつかの種類の癌のような健康問題を防ぐのに役立ちます。毎日と食事を健康的な選択肢とする機会と考えてください。

自分に働く健康的な食事のパターンを見つける方法についてもっと知りたいですか？
食生活指針健康的な食事のレシピについては、 www.whatscooking.fns.usda.gov/ で DietaryGuidelines.gov をご覧ください。

健康的な食事パターンには何がありますか？

2015-2020年の食事ガイドラインには、健康的な食事パターンに関する推奨事項があります。

1日に2,000カロリーが必要な人にとっては、健康的な食事パターンには以下が含まれます：

フルーツ、, 特にフルーツフルーツ 2カップ	果物	穀物	**穀物**、, なくとも半分は全粒粉 6オンス
ダークグリーン、— レッド、オレンジ、デンプン、マメ（豆とエンドウ豆）、その他の野菜 2½ カップ	野菜	タンパク質	**シーフード、白身肉、家禽、卵、マメ類（豆とエンドウ豆）、大豆製品、ナッツと種子, i**などのさまざまなタンパク質食品 5½ オンス
無脂肪または低脂肪乳製品、, ミルク、ヨーグルト、チーズ、および/または強化大豆飲料も含みます 3カップ	乳製品	オイル	**キャノーラやオリーブオイルのような油**、, ナッツやアボカドのような油の原料である食品 5 小さじ

限定もある：

飽和およびトランス脂肪— 飽和脂肪を毎日のカロリーの10％未満に制限し、 トランス脂肪の摂取をできるだけ低く抑えます

砂糖を加えました - 毎日のカロリーの10％未満に制限します

制限

ナトリウム — 14歳以上の成人と小児の場合、 1日に2,300 mg未満に制限されています （より若い子どもには少ない）

いろいろな食事や軽食は、 **健康的な食事パターンの中にはありません**。s.多くの食事には、1つの料理内に複数の食べ物グループがあります。**これらの例を確認してください**。

タコサラダ

1/2 カップアボカド 1小さじライムジュース	果物	穀物	2 オンス トルティーヤチップス
チョップド1カップ 調理したレタス 2大さじのサルサ	野菜	タンパク質	2オンス グランドセ面鳥
1/2オンスの低脂肪チェダーチーズ	乳製品	オイル	調理用2小さじコーン油 七面鳥

豆腐・野菜炒め

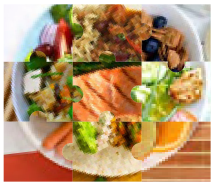
1/4カップパイナップル 玄米	果物	穀物	調理された1カップ （2オンス乾燥）
1/2カップのチョウチョウ 1/4カップスライスしたタケノコ 1/4カップの甘い赤とピーマン	野菜	タンパク質	4オンスの 豆腐
強化1カップ 炒めるための料理の大豆飲料	乳製品	オイル	キャベツ油1本

マグロサラダサンドイッチ

ひとつ桃	果物	穀物	全粒粉パン- 2スライス
1つ大さじのみじん切りセロリ レタス1/2カップ	野菜	タンパク質	2オンスの缶詰マグロ
1カップ無脂肪 ミルク	乳製品	オイル	1つ大さじマヨネーズ

ODPHP Office of Disease Prevention and Hea th Promotion

2015 -2020アメリカ人の食事ガイドライン - 健康的な食事を作る方法 - ページ3
2017年4月



食事療法
ガイドライン
アメリカ人
2015-2020
第8版

より健康的な食糧 および飲料の選択へ変更

ここに良いニュースがあります：健康的な食事は、愛するすべての食べ物をあきらめなければならないというわけではありません。混乱したり、複雑になる必要もありません。**2015-2020年の食事ガイドラインには、 より良いアプローチが あります。食べる食べ物に小さな変化を起こします。具体的な操作方法は以下です。**

健康的な変化は**何ですか?**

簡単です。可能であれば、**より健康的な選択肢のために食品や成分を交換してください。**.例：

朝食シリアルで、全乳から低脂肪乳に変更します

昼食時、 砂糖を加えたソーダから水に変更します

クリームベース**のパスタから 軽いソースと夕食用の野菜を使用したものに変更します**

変更する **方法は** 何ですか?

- 健康的な摂食パターンは、肥満、心臓病、高血圧、2型糖尿病などの慢性疾患の予防に役立ちます。
- 健康的な選択肢に移行しても、食事パターン全体を変更する必要はありません。シフティングは時間の経過とともに簡単にスティックすることができます。すでに食べている方法にわずかな変更を加えるだけです。

> すべてのアメリカ人成人の約半数が1つ以上の慢性疾患を患っており、しばしば質の悪い食事を食べることに関連しています。

今日から **変更** してください

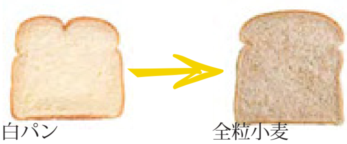
いつでもより健康的な選択をするチャンスがあります：

- スナックのために冷蔵庫を開きます
- 食料品店で買い物を
- 自動販売機に立ちます
- 夕食をパックします
- レストランのメニューを見ます
- お気に入りのレシピを作ります

これらの日々の機会を活用してシフトを起こしてください。食べ、飲むことはすべて重要です。時間の経過とともに、選んだ食品や飲み物にはほとんど変化がなく、健康に大きなメリットがあります。

これらのシフトを **試してみてください**

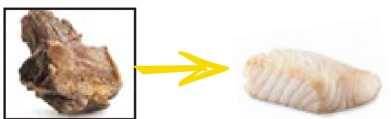
食事ガイドラインには、どのようにして 食事パターンを改善するかについての重要な推奨事項があります。 以下のシフトは、軌道に乗るのに役立ちます。



白パン　全粒小麦パン

全穀物を食べる方法：

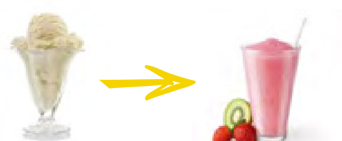
- 白の代わりに全粒小麦のパンを選びます
- ポテトチップの代わりにスナックのためのポップコーンを持ちまする（バターを残して）



肉から切った脂肪　シーフード料理や豆

飽和脂肪を減らす方法：

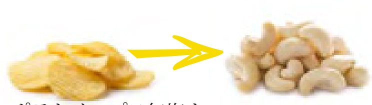
- 1週間に2回、夕食の肉の脂肪分カットの代わりにシーフードを食べます
- 唐辛子やシチューを作っているときは、肉の量を減らし、豆と野菜をさらに加えてください



アイスクリーム　自家製スムージー

追加された糖分を減らす方法：

- フルーツパンチの代わりに子供に100％ジュースや水を与えてください
- アイスクリームの代わりに自家製フルーツスムージーを選択してください



ポテトチップス無塩ナッツ

ナトリウム（塩）を減らす方法：

- 無塩ナッツに切り替えます
- 通常の缶詰スープから低ナトリウムに変更します

バター　オリーブオイル

固体脂肪の代わりにオイルを使用する方法：

- オリーブオイルで全粒小麦のパンをバターに広げる代わりに浸しなさい
- クリームベースの代わりに油性サラダドレッシングを選びます

今日 **何を** シフトさせますか？

シフトの詳細を知りたいですか？家族のために働く健康的な食生活パターンを終わらせる方法を知りたいですか？食事ガイドライン、オンラインツール、レシピなどの情報がある ChooseMyPlate.gov**を チェックしてください。**

USDA 米国農務省

MyPlate 毎日チェックリスト

健康的な食事のスタイルを見つける

食べ、飲むことはすべて重要です。好み、文化、伝統、予算を反映した、健康的な食生活スタイルを見つけ、それを生涯にわたって維持してください！適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。重要なのは、各食品群のさまざまな食品や飲料を選択し、1各選択肢が飽和脂肪、ナトリウム、および添加糖に限定されていることを確認することです。.小さな変更—"MyWins"—「MyWins」 - あなたが楽しむより健康的な選択をすることから始めます。

1日に2,000カロリーの食品群の量

果物	野菜	穀類	タンパク質	乳製品
2カップ	2 1/2カップ	6オンス	5 1/2 オンス	3カップ
フルーツに焦点を当てる 新鮮、凍結、缶詰、または乾燥したフルーツに焦点を当てます	野菜を変える カラフルな新鮮な、冷凍した、缶詰の野菜の色々なものを選んでください - 濃い緑、赤、オレンジの選択肢が含まれていることを確認してください。	全部の穀物を半分にします 穀物の半分を全粒粉にします	タンパク質のルーチンを変える魚介類、 豆とエンドウ豆、無塩ナッツと種子、大豆製品、卵、赤身肉と家禽を含めるために、タンパク質食品を混ぜます。	低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更します 飽和脂肪を減らすために、脱脂粉乳、ヨーグルト、および大豆飲料（豆乳）を選択してください。

制限

より少ないナトリウム、飽和脂肪、および添加された糖飲むと食べます。制限
- ナトリウム は2,300ミリグラム/日 です。
- 脂肪は 一日22グラムに 飽和します.
- 1日 50グラムに 糖を加えました。

自分の方法でアクティブになる：6～17歳の子供は毎日60分移動する必要があります。成人は、週に少なくとも2時間30分以上、物理的に活動的でなければなりません。

SuperTrackerを使用して、年齢、性別、身長、体重、身体活動レベルに基づいた個人的な計画を作成します。

SuperTracker.usda.gov

MyPlate 毎日チェックリスト

今日食べた食べ物を書き留めて、毎日のMyPlate、MyWinsを追跡してください！

2000カロリー*パターンの対象となる食品グループの目標は次のとおりです。	各食品グループの食品選択肢を書きます	目標に達しましたか？
果物 2カップ 果物1杯分 • 1カップ生または調理されたフルーツ; または • 1/2カップのドライフルーツ; または • 1カップ100%フルーツジュース。		はい / いいえ
野菜 2 1/2カップ 野菜1杯分 • 1カップの生や調理された野菜; または • 2カップの葉のサラダグリーン; または • 1カップ100%野菜ジュース。		はい / いいえ
穀類 6オンス当量 1オンスの穀物 • 1スライスパン; または • 1オンスのすぐに食べられるシリアル; または • 1/2カップコップ、パスタ、またはシリアル。		はい / いいえ
タンパク質 5 1/2オンス当量 1オンスのタンパクカウント • 1オンスの赤身肉、家禽、またはシーフード。または • 1卵; または • 1大さじピーナッツバター。 または • 1/4カップの調理した;豆またはエンドウ豆を または • 1/2オンスナッツまたは種子。		はい / いいえ
乳製品 3カップ 乳製品1杯分c • 1カップミルク; または • ト1カップ;ヨーグル または • 1カップ強化大豆飲料; または • 1 1/2オンスの天然チーズまたは2オンスの加工チーズ。		はい / いいえ

制限

制限
- ナトリウムは2,300ミリグラム/日です。
- 脂肪はfat to一日22 グラムに飽和
- 1日50グラム に糖を加えました。

はい　いいえ

活動

自分の方法でアクティブになる：

大人：
- 少なくとも身体的に活動します 1週間に2時間半。

6歳から17歳までのお子様：
- 毎日少なくとも60分移動します。

はい　いいえ

*この2,000カロリーのパターンは、ニーズの見積もりに過ぎません。必要に応じて体重を監視し、カロリーを調整します。

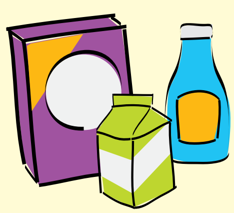
MyWins ChooseMyPlate.gov

を "MyPlate、MyWinsを追跡します

栄養政策推進センター
2016年1月
USDAは平等な機会提供者と雇用者です。

DIETARYの理解と使用

栄養成分のラベル



米国食品医薬品局（FDA）は、健康食品をサポートする情報に基づいた食品の選択を より容易にするパッケージングされた食品と飲料の新しい栄養成分表示ラベルを作成しました。
今日それを探検し、豊富な情報を発見してください！

コンテナあたりのサービス

コンテナあたりのサービング数は、**食品パッケージまたはコンテナ全体の**サービングの総数を示します。1つのパッケージに2つ以上の料理が入っている場合があります。いくつかの容器には二重カラムラベルが付いていて、一回分の摂取量とパッケージ全体でのカロリーと栄養素の量を示しています。

サービングのサイズ

摂取量は、**一度に慣習的に食べられる食物の量** に基づいています。栄養情報の銘柄に記載されている栄養情報は、通常、1回分の食事に基づいています。ただし、一部のコンテナにはパッケージごとに情報が表示されることもあります。.異なる食品のカロリーと栄養素を比較するときは、正確な比較をするためにサービングサイズを確認してください。

カロリー

カロリーとは、**1回分の食事中のすべてのソース（脂肪、炭水化物、たんぱく、アルコール）から供給されるカロリー**、すなわち「エネルギー」の総数を指します。健康な体重を達成または維持するには、消費するカロリーの数とあなたの体が使用するカロリーの数をバランスさせます。一般的な栄養アドバイスには、1日2,000カロリーが使用されます。しかし、カロリーニーズは年齢、性別、身長、体重、身体活動レベルによって異なります。カロリーニーズをhttp://www.choosemyplate.govで確認してください。

原則として：
一食当たり100カロリー**は中程度です**
一食当たり400カロリー**は高程度です**

パーセントの1日の価値

パーセント日量（%DV）は、**1回分の食物中の栄養素が1日総食にどのくらい寄与しているかを示します**。.%DVを使用して、個々の栄養素の中で食べ物の量が多いか少ないかを判断し、食品を比較します（食べ物のサイズが同じであることを確認してください）。

原則として：
1食分あたり5%のDVまたはそれ以下の 栄養素が少ない**1食分あたり20%以上**or の栄養素**は高い**

栄養素

栄養表示基準は、食事中の多くの食品の栄養成分について学び、比較するのに役立ちます。それを使用して、より少ない量で摂取したい栄養素が少ないまたはもっと欲しい栄養素が高くなる製品を選んでください

飽和脂肪、トランス脂肪、ナトリウム、 および添加された糖をより少なく するための栄養素。これらの栄養素がより高い食事は、高血圧および/または心臓血管疾患を発症するリスクを増加させる可能性があります。**これらの日の100%未満のDVを取得します。**.（注意：トランス脂肪に は%DVがありませんので、グラムをガイドとして使用してください）

栄養素の詳細を取得する:食物繊維、ビタミンD、カルシウム、鉄、カリウム。ほとんどのアメリカ人はこれらの栄養素の推奨量を得ていませんし、これらの栄養素が高い食事は、高血圧、心血管疾患、骨粗鬆症、貧血などの病気を発症する危険性を減らすことができます。**ほとんどの日にこれらの100%のDVを取得します。**

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving	
Calories	**240**
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FDA

http://www.fda.gov/nutritioneducation 2016年12月

ChooseMyPlate.gov

MyPlate, MyWins

Healthy Eating Solutions for Everyday Life

USDA
米国農務省

10
ヒント：
Nutrition Education
Series

MyPlate MyWins

アメリカ人の食事ガイドラインに基づいて
食事ガイドライン
アメリカ人専用

健康的な食事を作る

各食事は、健康的な食生活のビルディングブロックです。 1日を通してすべての食べ物のグループを含めるようにしてください。果物、野菜、穀類、乳製品、およびタンパク質食品を毎日の食事や軽食の一部にします。また、添加された糖、飽和脂肪、およびナトリウムを制限します。MyPlate Daily Checklistと以下のヒントを使用して、1日中のニーズを満たすことができます。

1 プレートの野菜と果物の半分を作る

野菜や果物は健康を支える栄養素でいっぱいです。トマト、サツマイモ、ブロッコリーなどの果物や赤、オレンジ、ダークグリーンの野菜を選んでください。

2 全粒穀物を含める

少なくとも全穀物を半分に作ってください。食品ラベルに「100%全粒粉」または「100%全粒小麦」という言葉があります。全粒粉は、繊維のような栄養素を精製された穀物よりも多く提供します。

3 乳製品を忘れないでください

脂肪を含まない、または低脂肪のミルクで食事をしましょう。牛乳と同じ量のカルシウムと他の必須栄養素を得られますが、カロリーは少なくなります。ミルクを飲まないですか？飲み物として大豆飲料（豆乳）を試してみたり、食事や軽食に低脂肪のヨーグルトを含ませてください。

4 赤身のタンパク質を追加

赤身牛肉、豚肉、鶏肉、七面鳥、卵、ナッツ、豆、豆腐などのたんぱく質食品を選んでください。1週間に2回、食べ物にシーフードをタンパク質にします。

5 余分な脂肪を避ける

重いグレービーやソースを使用すると、脂肪やカロリーが健康に良い選択肢に追加されます。蒸し試してみてください ブロッコリーに低脂肪パルメザンチーズを散らかすか、またはレモンを絞ります。

6 キッチンで創造する

サンドイッチ、フライドポテト、キャセロールのいずれを作っているのかにかかわらず、彼らをより健康的にする方法を見つけることができます。試します より少ない肉とチーズを使用しています。これは、飽和脂肪とナトリウムの方が高く、食事に新しい味とテクスチャーを加えるより多くの野菜を加えることができます。

7 食べ物をコントロールする

自宅でもっと頻繁に食べるので、食べていることを正確に知ることができます。外食する場合は、栄養情報を比較します。カロリー、飽和脂肪およびナトリウムがより低い選択肢を選択してください。

8 新しい食べ物を試す

マンゴ、レンズ豆、キノア、ケール、またはイワシのような、これまで試みたことのない新しい食品を選ぶことで、興味深いものにしましょう。新しいお気に入りを見つけるかもしれません！友達との楽しいお料理やおいしいレシピをオンラインで探してみましょう。

9 甘い歯を健全な方法で満たしなさい

自然に甘いデザート・ディッシュ・フルーツに浸りましょう！新鮮なフルーツサラダやヨーグルトで作られたフルーツパフェをお召し上がりください。ホットデザートの場合は、リンゴを焼き、シナモンで上を焼きます。

10 食べ、飲むことはすべて重要です

食事とスナックに含まれる食品の適切な組み合わせは、あなたが現在、そして将来的に健康になるのに役立ちます。MyPlate MyWinsに食べる方法の小さな変化を起こしてください。

栄養政策推進センター
USDAは、平等な機会提供者、雇用主、貸し手です。

MyPlate.govを選択してください
詳細については。

DGティップシートNo.7
2011年6月
2016年10月改訂

ワークショップ 5

評価

今日の日付 ______

1 =強く反対2 =同意しない3 =同意しないまたは同意しない4 =同意する5 =強く同意する					
1. ワークショップは有用な情報をカバーしていました。 コメント：	1	2	3	4	5
2. ワークショップの活動は役に立ちました。 コメント：	1	2	3	4	5
3. 今週の食事の買い物には、Nutrition Factsのラベルを見ていきます。 コメント：	1	2	3	4	5
4. 今日学んだ情報に基づいて食生活を変えるつもりです。 コメント：	1	2	3	4	5
5. 今日学んだ情報に基づいてより積極的になる計画です。 コメント：	1	2	3	4	5
6. インストラクターは情報を役立つ方法で提示しました。 コメント：	1	2	3	4	5
7. 全体として、私はワークショップが非常に役立つことがわかりました。 コメント：	1	2	3	4	5
8. 最も有用であると思われる資料を教えてください。					

ワークショップ
6

身体活動は生活の鍵

健康的な食べる . アクティブにする
コミュニティワークショップ

ワークショップ
6

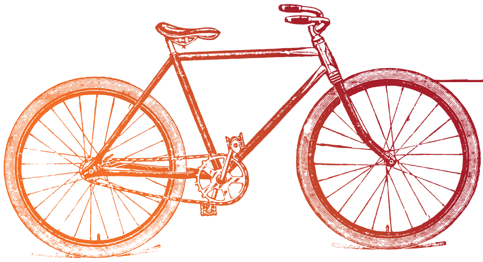
内容のテーブル

ワークショップ
6

インストラクターガイド

ワークショップが始まる前に

- 徹底的にワークショップ全体を読んで、レッスンプランを詳しくにしてください
- 実行する活動を選択し、砕氷船と選択した活動に必要な資料を収集します。
    - **アイスブレーカー：**誰かを見つける。.。各参加者のための配布資料、健全な賞品
    - **活動 1：**2人のスープ缶または各参加者の適度な緊張の抵抗バンド
    - **活動　2** (グループウォーク): 歩きやすい快適な靴
- **注意：**このワークショップでは軽い運動をすることを参加者に伝え、快適な衣服や靴を着たいと思うかもしれません。
- フォトコピーの配布資料（参加者1人あたり）：
    1. **誰かを見つける。..（1ページ）**
    2. **自分の方法でアクティブになる：大人のためのファクトシート（2ページ）**
    3. **筋肉強化練習（3ページ）**
    4. **好気性および強化活動ログ（1ページ）**
    5. **身体活動がどれぐらいのカロリーを使用していますか？（1ページ）**
    6. **年を取るにつれて、活性化させる（ワークショップで高齢者がいる場合は2ページ）**
    7. **ワークショップ評価（1ページ）**



ワークショップの概要

ワークショップは、アクティビティを含む～1時間続く必要があります。

- **アイスブレーカーの活動（5分）** - 人々がワークショップに参加している間にこれをします
- **はじめに**（5分）
  - ワークショップの目的を説明します
  - 学習目標を確認します
- **目的 1:** 身体活動の2つの利点と、好気性および強化活動のための具体的な推奨事項（5～10分）
  - 配布資料の確認: 自分の方法でアクティブになる: 大人専用ファクトシート
- **目的 2:** 少なくとも2回の筋力トレーニング活動を完了する（5分）
  - 活動（10-15分）。**注意：**事前に選択し、物資を収集します。
  - 配布資料の確認: 筋肉強化練習（これで活動する）
- **目的 3:** 身体活動を計画し、次の週の活動を追跡する（5-10分）
  - 配布資料の確認: 好気性および強化活動ログ
- **ラップアップ/ Q&A**（5分）
  - 自宅で試す事の アラーム：
    - 毎日身体活動をする時間を増やすことに取り組む
    - 身体活動計画（エアロビクスと筋力トレーニング）を行い、進行状況を把握する
- 参加者に **評価書**を記入するよう依頼します（5分）

ワークショップ

6

ワークショップレッスンプラン

アイスブレーカー活動

配布資料：誰かを見つける。..(5 分)

誰かを見つける。..": このビンゴのようなゲームは、参加者に、互いに知り合ってもらうために活発になるためのさまざまな方法を示します。ゲームシートを渡し、参加者に部屋を歩き回り、お互いに話をして、それぞれの身体活動が好きであることを知るようにします。参加者は、彼らが行っている活動のためにボックスに名前を記入します。グループのサイズに応じて、同じ人が参加者のゲームシートに署名できるボックスの数（通常は2）に制限を設定します。最初の人に健康賞（フルーツ、ウォーターボトル、ジャンプロープなど）を授与し、完全な行に署名します。ゲームを続けるために、参加者に2行、"T"パターン、またはグリッド全体を試してみるよう依頼してください。勝者に報酬を与えるためにいくつかの賞を手にすることは有益です。

Find Someone Who...

How Do You Stay Active?

Went for a bike ride this week	Likes to swim	Has run in a race before	Goes for a brisk walk on most days
Likes to play tennis	Has jumped rope as an adult	Plays on a sports team	Engaged in aerobic exercise 3 times last week
Feels good after exercising	Tracks how many steps they take each day	Enjoys canoeing or kayaking	Works in the garden
Prefers to exercise in the morning	Has weights at home	Has tried yoga or Pilates	Prefers to exercise in the evening

必要な消耗品: 誰かを見つける。.。各参加者のための配布資料、健全な賞品

話のポイント

ワークショップの目的（2～3分）

- 今日のワークショップと配布資料は、毎日必要とする身体活動の量と日常生活の一部として身体活動を含める方法に関するヒントを提供します。
- このワークショップはアメリカ人向けの食事ガイドラインとアメリカ人向けの身体活動ガイドラインに基づいています。食事ガイドラインは、良好な健康状態と健康的な体重を促進し、病気を予防するための食糧選択のための科学的助言を提供します。身体活動ガイドラインでは、健康を守り、維持するために必要な身体活動の量、種類、強度のレベルに関する推奨事項を示しています。
- 食事ガイドラインは、これらの選択された消費者メッセージをサポートしています。メッセージの詳細については、www.choosemyplate.govを参照してください。

時間をかけて食べ、飲むことはすべて重要です。適切な組み合わせは、現在そして将来にあなたの健康を助けます。小さな変化から始めて、より健康的な選択を楽しめます。健康的な食生活パターンを見つけ、一生維持してください。この意味は：

- プレートの果物と野菜の半分を作る - 全体の果物に焦点を当て、あなたの野菜を変更します
- 全部の穀物を半分にします
- 低脂肪、無脂肪ミルクまたはヨーグルトに変更し
- タンパク質のルーチンを変更します
- ドリンクとナトリウム、飽和、トランス 脂肪を食べ、糖分を追加します

健康的な食事と身体活動は、より健康的な生活の基礎要素です。身体活動ガイドラインでは、成人が毎週少なくとも2時間30分、身体活動的であることを推奨しています。子供にとって、毎日の60分は必要です。

- ウォーキング、ダンス、自転車、ガーデニングなどのアクティビティや、座って過ごす時間を減らすことで、身体的に活発に活動することができます。

ワークショッププレッスンプラン

話のポイント

学習目標（2～3分）

- 身体活動の2つの利点と、有酸素運動と強化活動のための具体的な推奨を挙げてください。
- 少なくとも2つの筋力トレーニング活動を完了してください。
- 身体活動を計画し、次の週の活動を追跡します。

話のポイント

配布資料：自分の方法を実践するファクトシート（5-10分）

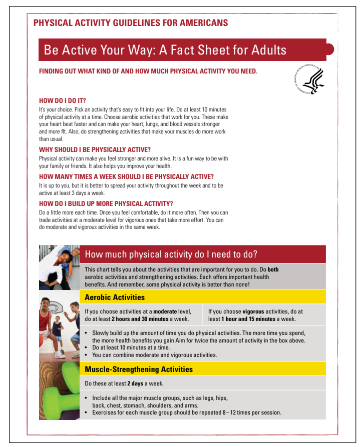
はじめに

- 身体活動の利点を学びます。
  - 長く生きる機会を増やします。
  - 心臓病、2型糖尿病、高血圧、高コレステロール、脳卒中、およびいくつかのタイプの癌（乳房および結腸）のリスクを低下させます。
  - もっとよく眠れます。
  - うつ病と戦います。
  - 強さを立てます。
  - 健康な体重を維持します。
  - 楽しみましょう！

身体活動はどれぐらいが必要ですか？

有酸素運動

- 成人は毎週少なくとも2時間30分 、**有酸素運動を** 必要とし、**毎週1時間15分** 、**有酸素運動**を必要とする **有酸素運動が必要です**。
  - 大人は、健康利益のために一度に少なくとも10分間好気的活動を行う必要があります。
  - 成人は毎週中等度と激しい活動の組み合わせを行うことができます。一般に、1分間の激しい活性は、中程度の活性の2分間に等しいです。
- 適度な好気性活動の例としては、**活発な歩行、** ゆっくりと自転車をかけること、カヌー、ボールルームとラインダンス、一般的なガーデニング、ダブルステニス、手動車いすの使用などがあります。
- 激しい好気性活動の例としては、**レースウォーキング、**ジョギング、ランニング、バイキング、エアロビックまたはファーストダンス、ヘビーガーデニング（掘削、ホーイング）、シングルテニスなどがあります。



PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: A Fact Sheet for Adults

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

HOW DO I DO IT?

It's your choice. Pick an activity that's easy to fit into your life. Do at least 10 minutes of physical activity at a time. Choose aerobic activities that work for you. These make your heart beat faster and can make your heart, lungs, and blood vessels stronger and more fit. Also, do strengthening activities that make your muscles do more work than usual.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

Physical activity can make you feel stronger and more alive. It is a fun way to be with your family or friends. It also helps you improve your health.

HOW MANY TIMES A WEEK SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

It is up to you, but it is better to spread your activity throughout the week and to be active at least 3 days a week.

HOW DO I BUILD UP MORE PHYSICAL ACTIVITY?

Do a little more each time. Once you feel comfortable, do it more often. Then you can trade activities at a moderate level for vigorous ones that take more effort. You can do moderate and vigorous activities in the same week.

How much physical activity do I need to do?

This chart tells you about the activities that are important for you to do. Do **both** aerobic activities and strengthening activities. Each offers important health benefits. And remember, some physical activity is better than none!

Aerobic Activities

If you choose activities at a **moderate** level, do at least **2 hours and 30 minutes** a week.

If you choose **vigorous** activities, do at least **1 hour and 15 minutes** a week.

- Slowly build up the amount of time you do physical activities. The more time you spend, the more health benefits you gain Aim for twice the amount of activity in the box above.
- Do at least 10 minutes at a time.
- You can combine moderate and vigorous activities.

Muscle-Strengthening Activities

Do these at least **2 days** a week.

- Include all the major muscle groups, such as legs, hips, back, chest, stomach, shoulders, and arms.
- Exercises for each muscle group should be repeated 8–12 times per session.

筋肉強化活動

- 大人も少なくとも**週2日は強化活動を行うべきです。**
- 強化活動の例には、プッシュアップ、厚板、リフティングウェイト、抵抗バンドでの作業、重いガーデニングなどがあります。
  - 脚、腰、背中、胸、胃、肩、腕など身体のさまざまな部分すべてに作用する活動を選択してください）。
  - 各筋肉群の練習は、1セッションにつき8-12回繰り返す必要があります。

活動

(前の時間を選択します。;5 ~ -10 分)

1. **強化練習：**耐性バンド(持っていれば入手できる)やスープ缶を使って、National Institute on Aging(NIH / NIA)のサンプル強化運動を実演します。身体空間と椅子の種類を考慮して最適な練習問題を選択してください。参加者と一緒に作業する前に、演習とヒントを確認してください。アームアップ、アームカール、レッグレイズは、参加者がワークショップで試してみると良い練習になるかもしれません。

必要な消耗品: 2人のスープ缶または各参加者の適度な緊張の抵抗バンド

2. **グループウォーク：**ワークショップ中に強化運動をすることができない場合は、参加者を10-15分歩くようにしてください。事前にルートを計画し、それが安全であり、窪みや、誤った歩みや事故を引き起こす可能性のあるものがないことを確認してください。

必要な消耗品: 歩きやすい快適な靴

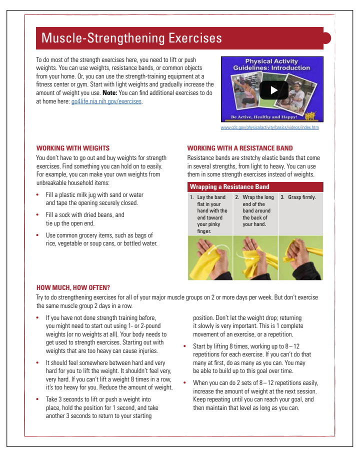
注意：このワークショップでは軽い運動をすることを参加者に伝え、快適な衣服や靴を着たいと思うかもしれません。

話のポイント

配布資料：筋肉強化練習(5分)

- 繰返しまたは担当者が1つの運動の完全な動きであり、セットが1グループの担当者であることを示す - 約8-12回の反復。1ポンドまたは2ポンドの重さなどの軽い重量で始めます(スープの重さは通常1ポンドまたは2ポンドです)。筋力トレーニングを初めて経験した方には、全く無重力から始めても大丈夫です。体重が重すぎると怪我をすることがあります。
- 体重を適度に揺さぶったり突っ込んだりしないでください。滑らかで安定した動きを使用してください。
- 腕と脚の関節をしっかりとまっすぐに固定しないでください。
- 息を止めないでください。定期的に呼吸します。
- 筋肉疲労は数日続くもので、わずかな疲労は少なくとも最初は筋肉構築練習後には正常です。
- 気分が悪くなったり、運動中や運動後に痛みを感じたら、あまりにも多くのことをしています。
- 時間の経過と共に、力をつくるために使用される体重の量を徐々に増やします。

参加者に筋力強化練習資料を紹介し、自宅でこれらの練習 を試してもらうように勧めます。より多くのサンプル演習は[go4life.nia.nih.gov/exercises](go4life.nia.nih.gov/exercises)にあります。



Muscle-Strengthening Exercises

To do most of the strength exercises here, you need to lift or push weights. You can use weights, resistance bands, or common objects from your home. Or, you can use the strength-training equipment at a fitness center or gym. Start with light weights and gradually increase the amount of weight you use. **Note:** You can find additional exercises to do at home here: go4life.nia.nih.gov/exercises.

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm

WORKING WITH WEIGHTS

You don't have to go out and buy weights for strength exercises. Find something you can hold on to easily. For example, you can make your own weights from unbreakable household items:

- Fill a plastic milk jug with sand or water and tape the opening securely closed.
- Fill a sock with dried beans, and tie up the open end.
- Use common grocery items, such as bags of rice, vegetable or soup cans, or bottled water.

WORKING WITH A RESISTANCE BAND

Resistance bands are stretchy elastic bands that come in several strengths, from light to heavy. You can use them in some strength exercises instead of weights.

Wrapping a Resistance Band

1. Lay the band flat in your hand with the end toward your pinky finger.
2. Wrap the long end of the band around the back of your hand.
3. Grasp firmly.

HOW MUCH, HOW OFTEN?

Try to do strengthening exercises for all of your major muscle groups on 2 or more days per week. But don't exercise the same muscle group 2 days in a row.

- If you have not done strength training before, you might need to start out using 1- or 2-pound weights (or no weights at all). Your body needs to get used to strength exercises. Starting out with weights that are too heavy can cause injuries.
- It should feel somewhere between hard and very hard for you to lift the weight. It shouldn't feel very, very hard. If you can't lift a weight 8 times in a row, it's too heavy for you. Reduce the amount of weight.
- Take 3 seconds to lift or push a weight into place, hold the position for 1 second, and take another 3 seconds to return to your starting position. Don't let the weight drop; returning it slowly is very important. This is 1 complete movement of an exercise, or a repetition.
- Start by lifting 8 times, working up to 8–12 repetitions for each exercise. If you can't do that many at first, do as many as you can. You may be able to build up to this goal over time.
- When you can do 2 sets of 8–12 repetitions easily, increase the amount of weight at the next session. Keep repeating until you can reach your goal, and then maintain that level as long as you can.

話のポイント

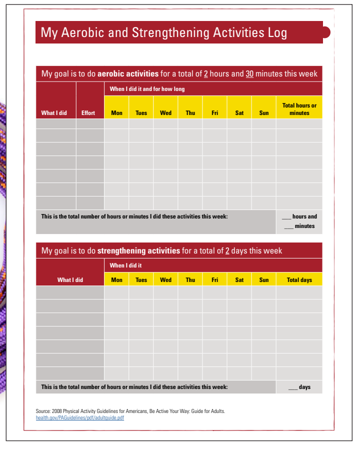
配布資料：好気性および強化活動ログ（5-10分）

はじめに

- 身体的に活動していない理由を考えてください。注意：参加者にいくつかの理由を教えてもらうことができます。
- 好きな身体活動と、人生にふさわしい身体活動を選んでください。
- 最適な時間を見つけてください。仕事の前にしますか？子供たちが寝た後にはどうですか？自分で決めてくだささい！
- 身体活動計画についていくのを助けることができる友人や家族と一緒に活動してください。
- 歩行を追跡するために、歩数計または他の測定デバイスまたはアプリを使用することを検討してください。毎日または毎週で歩数を増やすように目標を設定してください。
- 一度に少なくとも10分間の身体活動をすることによる健康上の利点があります。
- まだ座っているのを避けてください - 移動中のすべての機会を利用してください！
  - エレベーターの代わりに階段を利用してください。
  - 駐車場に駐車しています。
  - メールを送信する代わりに、同僚の机に移動してください。

自分のために運動練習をしてください

- 事前に活動を1週間計画してください。
  - 毎週中等度の身体活動の少なくとも2時間30分を目指してください。
    - 1週間に少なくとも3日間、好気性活動を広めることが最善です。
  - 筋肉を強く保つために、週2日の活動を強化してください。
- 時間と進歩を追跡してください。
- 身体活動に追加したいですか？
  - 毎週の活動時間を週に5時間に倍増させるために努めます。
  - 心拍をさらに速くする激しい有酸素運動で中程度のレベルの好気性活動のいくつかを置き換えてください。一般的に、15分間の活発な活動は、30分間の中等度の活動と同じ利益をもたらします。



My Aerobic and Strengthening Activities Log

My goal is to do **aerobic activities** for a total of 2 hours and 30 minutes this week

		When I did it and for how long							
What I did	Effort	Mon	Tues	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Total hours or minutes
This is the total number of hours or minutes I did these activities this week:									___ hours and ___ minutes

My goal is to do **strengthening activities** for a total of 2 days this week

	When I did it							
What I did	Mon	Tues	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Total days
This is the total number of hours or minutes I did these activities this week:								___ days

Source: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, Be Active Your Way: Guide for Adults.
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

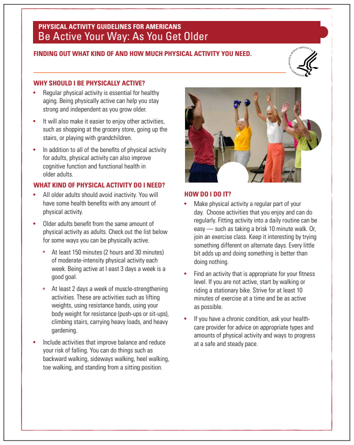
   - バスケットボール、ジョギング/ランニング、バイクの高速または上り坂、スイミングラップ、飛び跳ねロープ、エアロビックダンスなど活発な活動が行われます。
   - 2日間のアクティビティを強化するために余分な日を追加してください。
- 混合：すべての中程度の活動、すべての活発な活動、またはそれぞれの活動の一部を行うことができます。より強い筋肉の活動を忘れないでください。
- けがをしないでください。これをするには：
   - ゆっくりと始めて、より多くの活動に取り組んでください。
   - フィットネスのレベルに適した活動を選択してください。
   - 正しい安全装置とスポーツ用具を使用してください。
   - 活動を行うための安全な場所を選んでください。
- 身体活動と栄養状態を把握してください！
   - 身体活動を追跡し、食習慣を改善するための小さな措置を取ります。ジャーナルやノートブック、ウェブサイト、モバイルアプリを使って追跡することができます。
- プレジデンシャルアクティブライフ賞（PALA +）：身体活動と良好な栄養を促進するフィットネス、スポーツ、栄養に関する社長評議会の賞プログラム。8週間のプログラムは、健康を維持または改善するのに役立ち、健康目標を管理し、達成するのに役立ちます。
   - PALA +の詳細については、www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/をご覧ください。
   - 印刷できるPALA +ログについては付録を参照してください。

話のポイント

年を取るにつれて自分の方法で活発（1-2分）

インストラクターへの注意：ワークショップで高齢者がいる場合は、この有益なものを補完するために使用してください：大人のためのファクトシート。

- 定期的な身体活動は健康な老化に不可欠です。65歳以上の成人は、定期的な身体活動から大きな健康上の利益を得ます。
- すべての高齢者は、非活動を避けるべきです。身体活動の中には何の活動よりも優れているものがあり、身体活動に関わる高齢者は健康上の利益を得ることができます。
- 身体的に活動的であれば、年を重ねるにつれて強く独立した状態を保つのに役立ちます。また、食料品店で買い物をしたり、階段を上ったり、孫と遊んだりするなど、他のアクティビティを楽しむことも容易になります。
- 高齢者は大人と同じ量の身体活動を必要とし、好気性と筋肉強化の両方の身体活動を行う必要があります。バランスの取れた練習でも、転倒のリスクを軽減できます。
- 物理的に活動できる方法については、配布資料を見直してください。楽しむ活動を選択し、一度に少なくとも10分で始めてください。
- 慢性的な症状を抱え、身体的に活発になり始めたばかりの場合は、開始の手引きについて医療機関に相談してください。


PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS

Be Active Your Way: As You Get Older

FINDING OUT WHAT KIND OF AND HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY YOU NEED.

WHY SHOULD I BE PHYSICALLY ACTIVE?

- Regular physical activity is essential for healthy aging. Being physically active can help you stay strong and independent as you grow older.
- It will also make it easier to enjoy other activities, such as shopping at the grocery store, going up the stairs, or playing with grandchildren.
- In addition to all of the benefits of physical activity for adults, physical activity can also improve cognitive function and functional health in older adults.

WHAT KIND OF PHYSICAL ACTIVITY DO I NEED?

- All older adults should avoid inactivity. You will have some health benefits with any amount of physical activity.
- Older adults benefit from the same amount of physical activity as adults. Check out the list below for some ways you can be physically active.
  - At least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) of moderate-intensity physical activity each week. Being active at l east 3 days a week is a good goal.
  - At least 2 days a week of muscle-strengthening activities. These are activities such as lifting weights, using resistance bands, using your body weight for resistance (push-ups or sit-ups), climbing stairs, carrying heavy loads, and heavy gardening.
- Include activities that improve balance and reduce your risk of falling. You can do things such as backward walking, sideways walking, heel walking, toe walking, and standing from a sitting position.

HOW DO I DO IT?

- Make physical activity a regular part of your day. Choose activities that you enjoy and can do regularly. Fitting activity into a daily routine can be easy — such as taking a brisk 10 minute walk. Or, join an exercise class. Keep it interesting by trying something different on alternate days. Every little bit adds up and doing something is better than doing nothing.
- Find an activity that is appropriate for your fitness level. If you are not active, start by walking or riding a stationary bike. Strive for at least 10 minutes of exercise at a time and be as active as possible.
- If you have a chronic condition, ask your health-care provider for advice on appropriate types and amounts of physical activity and ways to progress at a safe and steady pace.

話のポイント

ラップアップ/ Q＆A(5分)

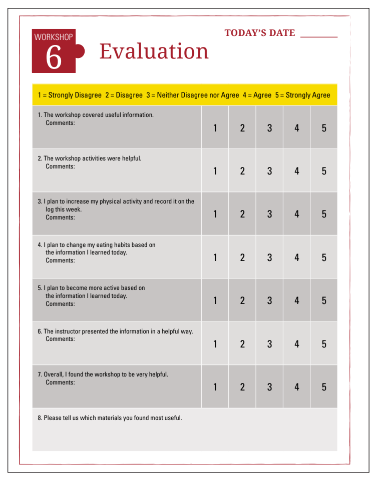
ホームで試すもの

- 毎日身体活動をする時間を増やすことに取り組む
- 身体活動計画(エアロビクスと筋力トレーニング)を行い、進行状況を把握するMy Aerobic and Strengthening Activities Logを使用して身体活動を書き留めるか、ウェブサイトまたはモバイルアプリを使用して、効果的なトラッキング方法を見つけます。

評価書を完成します

(5 分)

フォームに記入し、インストラクターに渡してください。



WORKSHOP 6 Evaluation

TODAY'S DATE ______

1 = Strongly Disagree 2 = Disagree 3 = Neither Disagree nor Agree 4 = Agree 5 = Strongly Agree					
1. The workshop covered useful information. Comments:	1	2	3	4	5
2. The workshop activities were helpful. Comments:	1	2	3	4	5
3. I plan to increase my physical activity and record it on the log this week. Comments:	1	2	3	4	5
4. I plan to change my eating habits based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
5. I plan to become more active based on the information I learned today. Comments:	1	2	3	4	5
6. The instructor presented the information in a helpful way. Comments:	1	2	3	4	5
7. Overall, I found the workshop to be very helpful. Comments:	1	2	3	4	5
8. Please tell us which materials you found most useful.					

ワークショップ

6

配布資料

1. 誰かを見つける...
2. 自分の方法でアクティブになる：大人専用ファクトシート
3. 筋肉強化練習
4. 好気性および強化活動ログ
5. 身体活動がどれぐらいのカロリーを使用していますか？
6. 年を取るにつれて自分の方法で活発
7. 評価

誰かを見つける...

活発状態を保持する方法は何ですか？

今週は自転車に乗りました	泳ぐのが好きです	前のレースで走っています。	ほとんどの日に活発な散歩に行きます
テニスをするのが好きです	大人としてロープをジャンプしました	スポーツチームでプレーします	先週3回有酸素運動に従事します
運動後に気分がいいです	彼らが毎日取るステップの数を追跡します	カヌーを楽しみます またはカヤックします	庭で働きます
朝の運動を好みます	自宅で体重があります	ヨガやピラティスを試してみました	夕方に運動することを好みます

アメリカ人の身体活動指針

自分の方法でアクティブになる：大人専用ファクトシート

必要な物理活動の種類と量を確認します。

どうすればいいのですか？

それはあなたの選択です。人生に適応しやすいアクティビティを選んでください。一度に少なくとも10分間の身体活動を行います。自分なりの働く有酸素活動を選択してください。これらは心臓をより速く鼓動させ、心臓、肺、および血管をより強く、より多くすることができます。また、筋肉を通常よりも多く働かせる活動を強化してください。

物理活動をする理由は何ですか？

身体活動によって、より強く、より生き生きと感じることができます。家族や友人と一緒になるのは楽しい方法です。また、健康を改善するのに役立ちます。

週に何回物理的に活動するべきですか？

自分で決めますが、1週間を通してアクティビティを広め、週に3日以上アクティブにする方が良いです。

どのようにして身体活動を増やすのですか？

毎回もう一度やり直してください。いったん快適になったら、もっと頻繁にしてください。そして、穏やかなレベルでアクティビティを取引して、より多くの労力を要する活発なアクティビティを行うことができます。同じ週に中等で盛んな活動をすることができます。

どのくらいの身体活動をする必要がありますか？

このチャートは、あなたがするために重要な活動について教えてくれます。**好気性活動と強化活動の両方**を行います。それぞれ重要な健康上の利点を提供します。そして、いくつかの身体活動は誰よりも優れていることを忘れないでください！

有酸素運動

中程度のレベルで活動を選択した場合は、週に少なくとも **2時間30分**行います。	活発な活動 **を選択する場合、週に少なくとも1時間15分**を行います。

- 身体活動をする時間をゆっくりと積み重ねます。過ごす時間が長くなればなるほど、より多くの健康上の利益が得られます。上のボックスの2倍の活動量を目指してください。
- 一度に少なくとも10分間は行います。
- 中程度の活動と活発な活動を組み合わせることができます。

筋肉強化活動

少なくとも週に **2日かかる** ようにしてください。

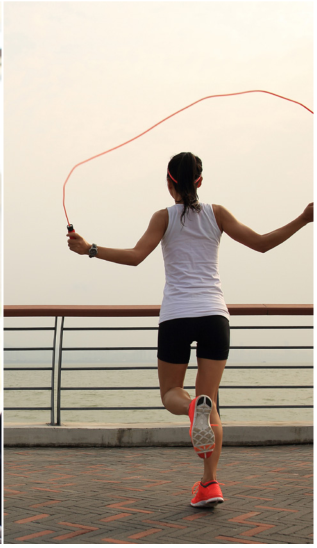
- 脚、腰、背中、胸、胃、肩、腕などの主要な筋肉グループをすべて含めます。
- 各筋肉群の練習は、セッションごとに8～12回繰り返す必要があります。

アメリカ人の身体活動指針

どのようにして穏やかなレベルから穏やかなレベルまで活動を伝えることができますか？

活発な活動は、中程度の活動よりも多くの努力を要します。ここには、中等度で活発な好気性の身体活動があります。これらは一回に **10分以上**行ってください。

中程度の活動 （私が話している間は話すことができますが、歌うことはできません）	活発な活動 （息をつかむのを止めることなく、ほんの少しの言葉しか言いません）
• ボールルームとラインダンス • 平地または少数の丘でサイクリング • カヌー • 一般的なガーデニング（掻き分け、潅木のトリミング） • キャッチし投げるスポーツ（野球、ソフトボール、バレーボール） • テニス（ダブル） • ハンドサイクラー（エルゴメーターとも呼ばれる） • 手動車いすの使用 • 勢いよく歩く • 水中エアロビクス	• エアロビクスダンス • 1時間あたり10マイル以上のサイクリング • ファーストダンス • ヘビーガーデニング（掘削、ホーイング） • 上り坂ハイキング • ジャンピングロープ • 武道（空手など） • レースウォーキング、ジョギング、ランニング • 走っているスポーツ（バスケットボール、ホッケー、サッカー） • スイミング・ラップまたはスイミング・ラップ • テニス（シングル）

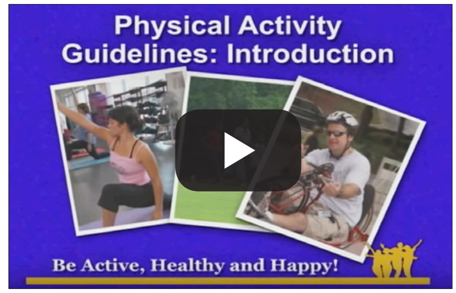


詳細は www.healthfinder.gov/getactiveをご覧ください。

楽しむ活動を選んで自分の方法を活気づけてください！

筋肉強化練習

筋力トレーニングの大部分をここで行うには、体重を持ち上げたり押したりする必要があります。家からの重み、抵抗バンド、または共通のオブジェクトを使用することができます。または、フィットネスセンターやジムで筋力トレーニング用具を使用できます。軽い体重から始め、徐々に体重を増やしてください。**注意：**ここで自宅で行うべき追加の練習を見つけることができます：go4life.nia.nih.gov/exercises.



www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm

重みとの操作

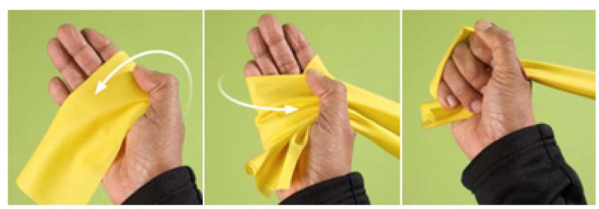
外出して筋力トレーニングのための重みを購入する必要はありません。簡単に握ることができるものを見つけてください。たとえば、壊れにくい家庭用品から自分の体重を作ることができます。

- プラスチックのミルクジャグを砂や水で満たし、開口部をしっかり閉めます。
- 乾燥した豆で靴下を詰め、開いた端を結びます。
- 米の袋、野菜やスープ缶、ボトル入りの水など、一般的な食料品を使用してください。

抵抗バンドの使用

抵抗バンドは、軽いものから重いものまで、いくつかの強みがある伸縮性のある弾性バンドです。重みの代わりにいくつかの筋力トレーニングでそれらを使うことができます。

抵抗バンドのラッピング		
1. 指の方の指先に向かってバンドを手の平に置きます。	2. バンドの長い方の端を手の甲に巻きつけます。	3. しっかりとつかみます。



具体的な量と頻率はいかがですか？

主要な筋肉群すべての強化運動を週2日以上にしてください。しかし、同じ筋肉群を2日間続けて行使しないでください。

- 以前に体力トレーニングをしていない場合は、1ポンドまたは2ポンドの体重（または体重が全くない）を使用して始めなければならないことがあります。体は筋力トレーニングに慣れる必要があります。体重が重すぎると怪我をすることがあります。
- 体重を持ち上げるためには、それは困難と非常に難しい間のどこかに感じるはずです。それは非常に、非常に難しいと感じるべきではありません。体重を8回連続して上げることができない場合は、体重が重すぎます。体重を減らします。
- 3秒間、体重を持ち上げたり、体重を所定の位置に押し込んだり、その位置を1秒間保持したり、さらに3秒間かかって開始位置に戻ります。体重を落とさないでください。それをゆっくりと戻すことは非常に重要です。これは運動の1回の完全な動き、または繰り返しです。
- まず、8回持ち上げて、1回の運動ごとに8～12回繰り返します。最初に多くのことをすることができない場合は、できるだけ多くのことをしてください。時間の経過とともにこの目標を達成することができるかもしれません。
- 簡単に8～12回の繰り返しを2回行うことができたら、次のセッションで体重を増やしてください。目標に達するまで繰り返され、できるだけそのレベルを維持してください。

筋肉強化練習

安全性

- 特定の運動をすることがわからない場合は、医師に相談してください。たとえば、股関節手術や背中手術を受けている場合は、どの練習が最適なのか話してください。
- 筋力トレーニング中に息を止めないでください。緊張している間に息を止めると、血圧の変化を引き起こす可能性があります。これは、特に心臓病の人に当てはまります。定期的に呼吸します。
- 適切な形状と安全性が両立しています。いくつかの演習では、交互に腕を動かし、両方の腕を同時に使用するように作業を開始することをお勧めします。手の重さを保持することが困難な場合は、手首の重さを使用してみてください。
- 体重を適度に揺さぶったり突っ込んだりしないでください。滑らかで安定した動きを使用してください。
- 腕と脚の関節をしっかりとまっすぐに固定しないでください。膝をまっすぐにするには、太ももの筋肉を締めます。これは膝を持ち上げて保護します。

このガイドのサンプル演習の多くでは、椅子を使用する必要があります。着座時や運動中に体重を支えるのに十分な安定した丈夫な椅子を選んでください。

筋肉疲労は数日続くもので、わずかな疲労は少なくとも最初は筋肉構築練習後には正常です。これらの練習を数週間行った後、運動後には痛くなくなります。

ソース：高齢化、運動および身体活動に関する国立研究所：毎日のガイド：go4life.nia.nih.gov/exercises.

フロントアームレイズ

この練習は肩を強化し、食料品を持ち上げやすくします。

1. 肩幅は足を離して立ってください。エクササイズ中に足を床に平らにしておきます。
2. 手の平を後方に向けて、体重を自分の側にまっすぐに握ります。
3. 彼らをまっすぐに保ち、肩の高さまであなたの前に両方の腕を上げるときに呼吸してください。
4. ポジションを1秒間保持します。
5. ゆっくりとあなたの腕を下げる時に呼吸します。
6. 8～12回繰り返します。
7. 休憩; 8～12回以上繰り返します。
8. 進行するにつれ、より重い体重を使用し、両腕で体重を快適に持ち上げることができるまで腕を交互に使用してください。

サイドアームレイズ

肩のこのエクササイズは、物を棚の上に置くか、より簡単に取り除くのに役立ちます。

1. 立っている間、または頑丈な、アームレスの椅子に座っている間、この運動を行うことができます。
2. 肩幅を離して足を平らに床に置いてください。
3. 手の平を内側に向けて、手の重さをあなたの側にまっすぐに握ります。ゆっくりと呼吸します。
4. 肩の高さまで両腕を持ち上げてゆっくりと呼吸してください。
5. ポジションを1秒間保持します。
6. ゆっくりとあなたの腕を下げる時に呼吸します。
7. 8～12回繰り返します。
8. 休憩; 8～12回以上繰り返します。
9. 進行するにつれ、より重い体重を使用し、両腕で体重を快適に持ち上げることができるまで腕を交互に使用してください。

筋肉強化練習

アームカール

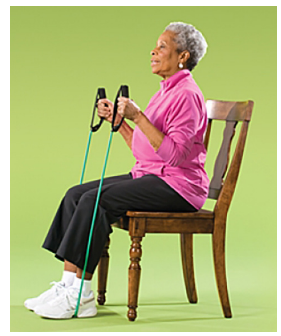
上腕の筋肉のためにこの運動をする数週間後、その牛乳を持ち上げることははるかに簡単になります。

1. 肩幅は足を離して立ってください。
2. 手のひらを前方に向け、体重を自分の両脇にまっすぐに支えます。ゆっくりと呼吸します。
3. ゆっくりとあなたの肘を曲げ、胸の方に体重を持ち上げるときに呼吸をしてください。側でエルボーをつけてください。
4. ポジションを1秒間保持します。
5. ゆっくりとあなたの腕を下げる時に呼吸します。
6. 8～12回繰り返します。
7. 休憩; 8～12回以上繰り返します。
8. 進行するにつれ、より重い体重を使用し、両腕で体重を快適に持ち上げることができるまで腕を交互に使用してください。

抵抗バンド付きアームカール

アームカールのこのバリエーションは、ウェイトの代わりに抵抗バンドを使用します。

1. 丈夫で、肘のない椅子に座って、足を平らにして、肩幅を離して床に置いてください。
2. 両方の足の下に抵抗バンドの中心を置きます。手のひらが内側に向くようにバンドの各端を保持します。側でエルボーをつけてください。ゆっくりと呼吸します。
3. 手首をまっすぐに保ち、肘を曲げて手を肩に向けてゆっくりと呼吸してください。
4. ポジションを1秒間保持します。
5. ゆっくりとあなたの腕を下げる時に呼吸します。
6. 8～12回繰り返します。
7. 休憩; 8～12回以上繰り返します。
8. 進むにつれて、より重い筋力バンドを使用してください。



バック足を挙げます。

この運動はお尻を強くし、背を低くします。追加チャレンジのために、バランスを改善するために椅子を取り外すことができます。

1. バランスのとれた丈夫な椅子の後ろに立ちます。ゆっくりと呼吸します。
2. 膝を曲げたり、足指を指差しすることなく、呼吸してゆっくりと片方の脚をまっすぐに持ち上げます。前方に傾けないようにしてください。立っている脚を少し曲げてください。
3. ポジションを1秒間ホールドします。
4. 足をゆっくりと下げるときに呼吸してください。
5. 8～12回繰り返します。
6. 他の足で8～12回繰り返します。
7. 各脚で8～12回以上繰り返します。
8. 進歩するにつれて、足首の重さを追加したいかもしれません。

サイド足を挙げます。

この運動は、腰、太もも、お尻を強化します。追加チャレンジのために、バランスを改善するために椅子を取り外すことができます。

1. 少し離れた足で丈夫な椅子の後ろに立って、バランスを保ちます。ゆっくりと呼吸します。
2. 呼吸してゆっくりと片方の足を横に持ち上げてください。背中をまっすぐにし、つま先を前方に向けます。立っている脚を少し曲げてください。
3. ポジションを1秒間保持します。
4. 足をゆっくりと下げるときに呼吸してください。
5. 8～12回繰り返します。
6. 他の足で8～12回繰り返します。
7. 各脚で8～12回以上繰り返します。
8. 進歩するにつれて、足首の重さを追加したいかもしれません。

好気性および強化活動ログ

目標は、今週2時間30分のエアロビクス活動を行うことです									
私がしたこと	努力	開始の期時と時長							
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	総時間または分
今週私がこれらの活動をした合計時間数または分の数です：									___ 時 ___ 分

目標は今週2日間の活動を強化することです								
私がしたこと	開始の期時							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	総日数
今週私がこれらの活動をした合計時間数または分の数です：								___ 日

ソース：2008アメリカ人のための身体活動ガイドライン大人向けのガイド
health.gov/PAGuidelines/pdf/adultguide.pdf

身体活動がどれぐらいのカロリーを使用していますか？

カロリーの数は、体重、年齢、および環境条件を含む多くの要因によって異なります。このグラフは、男性と女性が一度に10分間様々な活動をしている熱量の数の推定値を示しています。

身体活動レベル	およそのカロリー10分で燃焼	
	男性（175～250ポンド）	女性（140–200 lbs）
適度な身体活動		
ボールルームとラインダンス	50–80	40–60
平地または数少ない丘でのバイキング		
一般的なガーデニング（掻き分け、潅木のトリミング）		
キャッチし投げるスポーツ（野球、ソフトボール、バレーボール）		
テニス（ダブル）		
手動車いすの使用		
勢いよく歩く		
水中エアロビクス		
活発な身体活動		
エアロビックダンスまたはファーストダンス	120–150	100–120
1時間あたり10マイル以上のサイクリング		
ヘビーガーデニング（掘削、ホーイング）		
上り坂ハイキング		
ジャンピングロープ		
武道（空手など）		
レースウォーキング、ジョギング、ランニング		
走っているスポーツ（バスケットボール、ホッケー、サッカー、シングルステニス）		
スイミング・ラップまたはスイミング・ラップ		

ソース：退役軍人問題から適応！体重管理プログラム、運動中に燃焼したカロリー：: www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf.

アメリカ人の身体活動指針

自分の方法でアクティブになる：年を取るにつれて

必要な物理活動の種類と量を確認します。

物理活動をする理由は何ですか？

- 定期的な身体活動は健康な老化に不可欠です。身体的に活動的であれば、年を重ねるにつれて強く独立した状態を保つのに役立ちます。
- また、食料品店で買い物をしたり、階段を上ったり、孫と遊んだりするなど、他のアクティビティを楽しむことも容易になります。
- 成人の身体活動のすべての利点に加えて、身体活動は高齢者の認知機能と機能的健康を改善することもできます。

必要な物理活動の種類はなんですか？

- すべての高齢者は、非活動を避けるべきです。身体活動のあらゆる量でいくつかの健康上の利益を得るでしょう。
- 高齢者は大人と同じ量の身体活動から恩恵を受けます。物理的に活動できるいくつかの方法については、以下のリストをチェックしてください。
  - 毎週中程度の身体活動は少なくとも150分（2時間30分）です。1週間に3日動くのは良い目標です。
  - 筋肉強化活動は少なくとも週2日です。これらは、体重を持ち上げたり、抵抗バンドを使用したり、体重を抵抗（プッシュアップや腹筋）に使う、階段を上げる、重い荷物を運ぶ、重いガーデニングなどの活動です。
- バランスを改善し、落ちるリスクを減らす活動を含めてください。後方歩行、横向き歩行、かかと歩行、歩行歩行、座位からの立位などの作業を行うことができます。

どうすればいいのですか？

- 身体活動を日常の一定の部分にします。楽しんで、定期的にできる活動を選んでください。毎日のような活動を簡単に行うことができます（歩行を10分くらい活動など）。または、エクササイズクラスに参加してください。別の日に何か別なものを試してみてください。何かを少しずつ加えていくことは、何もしないよりも優れています。
- フィットネスレベルに適した活動を見つけます。活発しない場合には、バイクを歩いたり、乗ることから始めます。一度に最低10分間運動をして、できるだけ活発にしてください。
- 慢性的な症状がある場合は、適切な種類と量の身体活動、安全で安定したペースで進歩する方法について、医療機関に相談してください。

高齢者向けの身体活動：
好気性および筋肉強化の例。

これらの活発の強さは、比較的中等度であっても比較的激しいものであってもよく、これらの活性の強さは、比較的中等度であっても比較的激しいものであってもよく、

好気性	筋肉強化
• ウォーキング • ダンシング • 水泳 • 水中エアロビクス • ジョギング • 有酸素運動クラス • 自転車乗り物（停車中または路上） • 掻き集めや芝刈り機押しなどのガーデニング活動 • テニス • ゴルフ（カートなし）	• エクササイズバンド、ウェイトマシン、ハンドウェイトウェイト • 体操は身体運動に抵抗を与えます。 • ガーデニングの一環としての掘削、持ち上げ、運搬 • 食料品の持ち込み • いくつかのヨガエクササイズ • いくつかの太極拳の演習

中等度または激しい強さの身体活動を行うことによって、ガイドラインを満たすことができます。話すことができますが、活動をしている間に歌うことができなければ、適度な強さです。激しい強烈な活動をしているならば、わずかな言葉しか言うことができません。

高齢者向けのリソース

- Go4Lifeウェブサイトには、エクササイズの例、目標設定、身体活動を開始および維持するためのリソースなどのリソースが含まれています：go4life.nia.nih.gov/mygo4life
- 高齢者が必要な身体活動量がどれくらいですか？www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm
- 練習の利点：nihseniorhealth.gov/exerciseforolderadults/healthbenefits/01.html

ワークショップ
6

評価

今日の日付 ______

1=強く反対 2=同意しない 3=同意しないまたは同意しない 4=同意する 5=強く同意する					
1.ワークショップは有用な情報をカバーしていました。 コメント:	1	2	3	4	5
2.ワークショップの活動は役に立ちました。 コメント:	1	2	3	4	5
3.今週は身体活動を増やしてログに記録する予定です。 コメント:	1	2	3	4	5
4.今日学んだ情報に基づいて食生活を変えるつもりです。 コメント:	1	2	3	4	5
5.今日学んだ情報に基づいてより積極的になる計画です。 コメント:	1	2	3	4	5
6.インストラクターは情報を役立つ方法で提示しました。 コメント:	1	2	3	4	5
7.全体として、私はワークショップが非常に役立つことがわかりました。 コメント:	1	2	3	4	5
8.最も有用であると思われる資料を教えてください。					