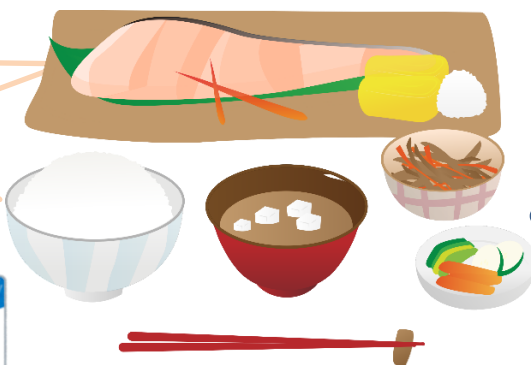


けんこうてき しょくじ
健康的な食事について

「バランスのよい食事」
と言われても…



なに た
何を食べたら
けんこうてき しょくじ
「健康的な食事」
になるの？



しょくじ しゅしょく しゅさい ふくさい く あ えいよう
食事は「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、栄養のバランスがよくなります。

しゅしょく
主食



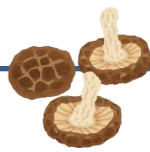
こめ めんるい こくるい しゅざいりょう りょうり おも げん
米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理のことで、主に、エネルギー源として
じゅうよう たんすいかぶつ きょうきゅうげん しゅしょく しょくじぜんたい き ちゅうしんてき いち
重要な炭水化物の供給源になります。主食は食事全体を決める中心的な位置づけの
りょうり しゅしょく あ しゅさい ふくさい えら
料理とされており、主食に合わせて主菜や副菜が選ばれます。

しゅさい
主菜

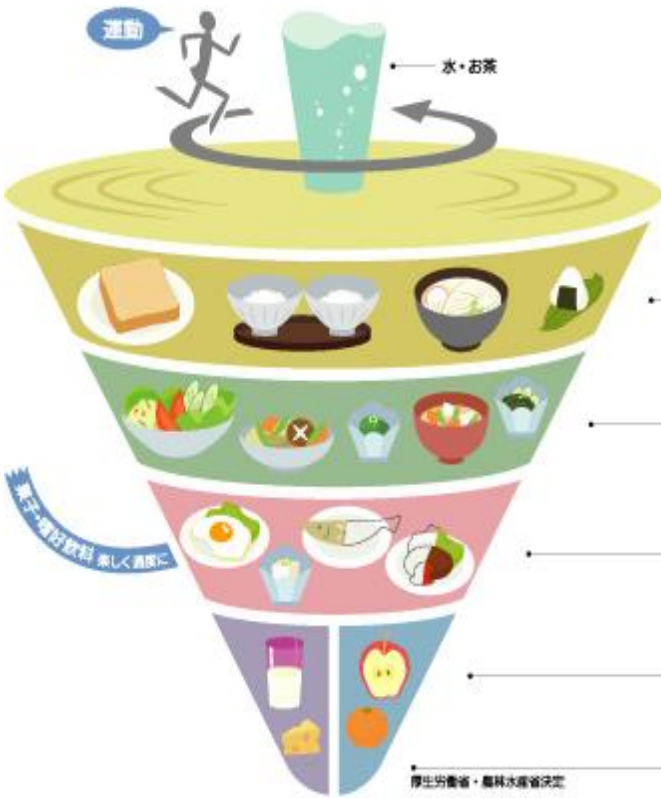


さかな にく たまご だいすせいひん つか ふくさい ちゅうしん りょうり おも
魚や肉、卵、大豆製品などを使った副菜（おかず）の中心となる料理です。主に、たんぱ
く質の供給源になります。主菜は使用する食材は量、調理方法によって1食のエネル
ギーや栄養素が大きく変化することが特徴です。

ふくさい
副菜



おも やさい だいす のぞ まめるい かいそう りょう りょうり しゅしょく しゅさい おぎな
主に野菜やいも、大豆を除く豆類、きのこ、海藻などを利用した料理。主食や主菜で補い
きれないビタミンやミネラルが食物繊維の摂取源となると言われています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(8g) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(8g) 野菜料理3皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐とわかめのお味噌汁、煮干し入りの味噌汁、ほうれん草の味噌汁、煮干し、煮干し入りの味噌汁、煮干し、煮干し入りの味噌汁、煮干し、煮干し入りの味噌汁 2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、芋の煮っころばし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(8g) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、刺身、目玉焼き一皿、焼き魚、鶏の天ぷら、まぐろの付け合わせ 2つ分 = 焼き魚、鶏の天ぷら、まぐろの付け合わせ 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮豚のしょう油焼き、焼肉のタレ
2 牛乳・乳製品 つ(8g) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200g)、チーズ(10g)、スライサー(1個)、ヨーグルト(100g) 2つ分 = 牛乳(400g)
2 果物 つ(8g) みかんだったら2個程度	1つ分 = かんきつ類1個、りんご半個、ぶどう1房、葡萄半房、みかん半個、りんご半個、ぶどう半房

※8gとはサービング(食事の提供量の単位)の略

チェックしてね!!

出典:農林水産省Webサイト(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

主食・副菜・主菜・その他の食品をバランス良く食べるためには、「食事バランスガイド」

を参考にしてみてください。こまの先端に表示されている食べ物は、量を少なくします。

こうしたバランスで食べる習慣があると、安定してこまが回る＝健康的だと考えられています。

昔ながらの日本食のスタイル「一汁三菜(主菜1品・副菜2品)」は栄養バランスの取れた食事

と言われています。普段の食事とくらべてみて、かたよっていないかチェックしてみましょう。

また、「1日に1食、お腹いっぱい食べる」のではなく、一日に3食・できるだけ決まった

時間に、よく噛んで食べて、もう少し食べられるかなというくらいの量にするとよいです。

どんなものを食べれば良いのか考えて、栄養バランスの良い食事を心掛けてくださいね。

私は毎日3食バランスの良い食事を心掛けて食べるようにしています。
 まずは、自分に合った食事を見つけ食事バランスガイドを有効に活用して
 いきましょう。また、健康診断の結果を受け入れて健康な体を意識して
 いきましょう。
 メールサービス課 Y