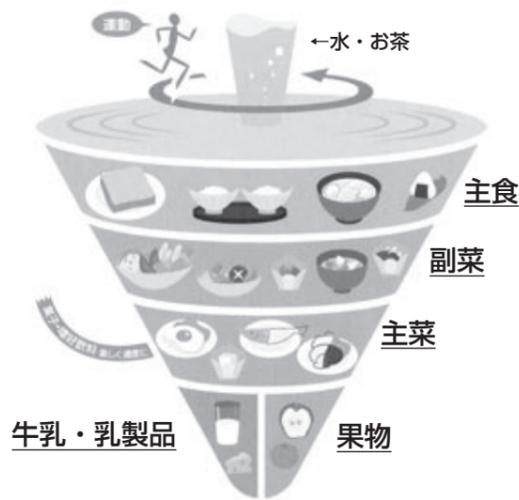


食事バランスガイド

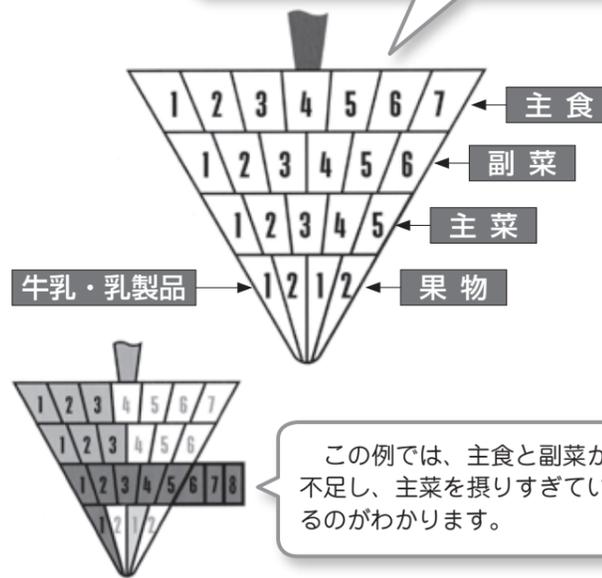
このコマは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示しています。健康づくりについて、各自心がけましょう。



厚生労働省・農林水産省決定

～あなたの食事は大丈夫？～

下記の料理例を参考にして、自分が一日に食べたものを「いくつ」と数えて色を塗ってみましょう。バランスが悪いと、コマは倒れてしまいます。



1 日 分	料 理 例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = 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) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きなのコンチー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

想定エネルギー量：2,200kcal ±200kcal (成人向け)

◆問い合わせ先 保健福祉課 健康づくり係 (☎内線133)

健康は食事から

1日3食、バランス良く食べていますか？

9月1日～30日まで「食生活改善普及運動」が行われます

近年、生活習慣病の増加が問題となっています。生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

このため、厚生労働省では、9月1日から30日まで「食生活改善普及運動」を行い、生活習慣病の予防に取り組みます。この運動の目的は、子どものころから正しい食生活を理解し、望ましい習慣を身につけることの普及啓発と、国民一人ひとりの食生活改善に対する自覚を高め、その主体的な取り組みを促進することです。

皆さんも、日ごろの食生活を見直してみませんか？

「食事」を取ることは、体のリズムを整えるための重要な役割を果たしています。食事を取ることによって、消化液が分泌され、消化酵素がはたらき、腸が動き体のリズムが規則正しく整ってきます。食事を取る時間が不規則だったり、取らなかったりすると、体のリズムも狂い、病気になるやすくなります。

また、食事は生活習慣病(高血圧、動脈硬化、糖尿病、肥満など)と密接に関係しています。生活習慣病を予防するには、栄養バランスや摂取エネルギーの所要量を守ると同時に、1日3回、規則正しく食事を取るようになら

まずは、自分の「食事」について知りましょう



しょう。それにより体のリズムを守り、よい生活習慣を作っていくことが、生活習慣病を予防することになります。

厚生労働省では、日々の生活の中で実践できる目標として、「食生活指針」(下表)を示しています。

また、「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして「食事バランスガイド」(次ページ)が示されています。

◎ 食生活指針

- 食事を楽しみましょう
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをご飯などの穀物をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて塩分や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 自分の食生活を見直してみましょう

