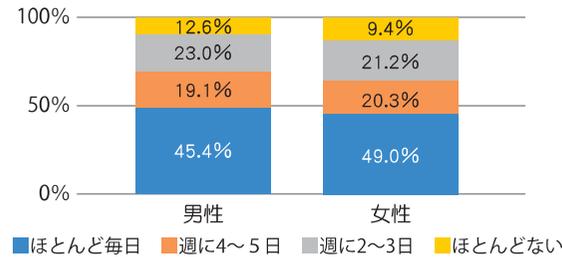


主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

主食・主菜・副菜をそろえて食べることは生活習慣病予防につながります。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度



〔平成30年国民健康栄養調査〕より

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」の人の割合は、男性45.4%、女性49.0%です。半数以上の方が主食・主菜・副菜を組み合わせることができていません。

一緒に楽しくおいしく食べてげんき!

食事は単に栄養をとるだけではなく、コミュニケーションの場としても大切といわれています。家族や友人と食事を共にすることで、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも楽しくおいしく食べることができます。



早寝・早起きの習慣をつけて朝ごはんを食べよう

1日3度の食事が大切です。葛飾区では特に朝ごはんの欠食率が高い傾向にあり、男性では30代で最も高く約3割、女性では20代で最も高く約2割の人が欠食しています。〔葛飾区保健医療実態調査報告書〕(平成30年3月刊行)より

- 朝ごはんを食べると
 - ・肥満防止につながる
 - ・生活リズムが整う
 - ・脳の活動を活発にする
 - ・お腹の調子を整える
- など多くのメリットがあります。



もっとバランスよくするために

○油脂のとりすぎに注意!

油脂のとりすぎは肥満やメタボリックシンドロームの原因となります。

こんな食品に注意しましょう
【油脂の多い食品の一例】



○嗜好品は1日200kcalが目安

適量を楽しみましょう。

200kcalの目安量



○1日のどこかで牛乳・乳製品、果物を

牛乳・乳製品の1日の目安量



果物の1日の目安量



問い合わせ先

葛飾区健康部(保健所)健康推進課
電話 03(3602)1268



毎月19日は食育の日

バランスよく食べよう!



食生活は

しゅじょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜
を基本に食事のバランスを



主食とは



ごはん、パン、めん類など
体や脳のエネルギーになります。

主菜とは



肉、魚、卵、大豆製品のおかず
体をつくる材料となります。

副菜とは



野菜、きのこ類、海藻、イモ類のおかず
体の調子を整えます。

野菜をプラスもう一皿

1日に必要な野菜の量は350gです。
これは日本人が食べている平均の量に
もう一皿分(約70g)を加えた量に相当します。
野菜をあと一皿分(約70g)とりましょう。

野菜は生のままだと多く感じますが
加熱することでかさが減って
取り入れやすくなります。



やさいから食べよう!
1日350gを目標に

+α 食塩のとりすぎに気をつけましょう

食塩摂取目標量

男性 1日7.5g未滿 女性 1日6.5g未滿

「日本人の食事摂取基準2020年版より」

食塩のとりすぎは高血圧の原因となります。
麺類の汁を残す、醤油のつけすぎに注意するなど意識しましょう。

できればこんな組み合わせの食事に



主食・主菜・副菜を組み合わせる
食べることができない理由

- 1位 手間がかかる
- 2位 時間がない

「平成30年国民健康栄養調査」より

手間が少ない料理を組み合わせる
バランスの良い食事を目指してみましょう!

主菜と副菜がとれる!缶詰を使った簡単メニュー

キャベツと鮭缶のみそバター蒸し



《1人分栄養価》

エネルギー…230kcal
たんぱく質…17.6g
脂質…10.1g
炭水化物…13.3g
食塩相当量…1.3g

《材料 (2人分)》

キャベツ…2~3枚
鮭缶…1缶
みそ…小さじ2
バター…小さじ2
みりん…大さじ1

《作り方》

- ①キャベツを角切りにし、耐熱皿に入れる。
ラップをしてレンジ (600w) で約3分加熱する。
- ②Aを合わせておく。
- ③キャベツから出た水分はよく切り、
その上に鮭缶の中身を軽くほぐしてのせる。
- ④混ぜ合わせたAを③にかける。
- ⑤再度、レンジ (600w) で約30秒温めて、出来上がり。

外食でもバランスよく

丼物に野菜 (副菜) をプラス



(主食・主菜)
牛丼

(副菜)
野菜サラダ

麺類を野菜入りのものに変更



(主食・主菜)
ラーメン

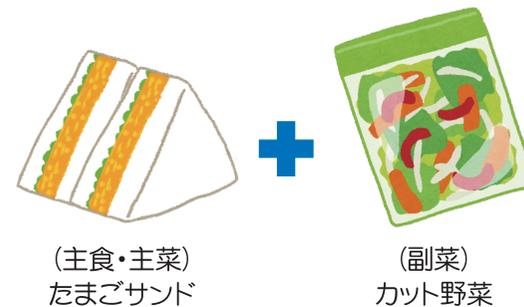
(主食・主菜・副菜)
野菜たっぷりタンメン

コンビニでもバランスよく



(主食・主菜)
納豆巻き

(副菜) 野菜入りの
インスタントのみそ汁



(主食・主菜)
たまごサンド

(副菜)
カット野菜

時間がない朝ごはんにもおすすめ!