

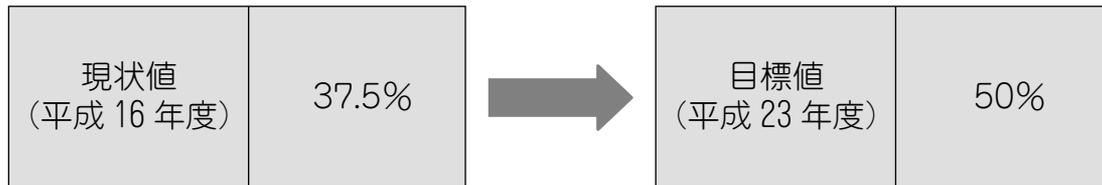
7, 一汁三菜、基本は日本食

「おいしい」は、規則正しい食事から生まれます。食卓には、主食・主菜・副菜を揃え、笑顔も添えて、バランス良く食べましょう。

必要な栄養のもとを日本食で摂るために、スプーンやフォークを使う食事よりも、お箸を使った食事をする機会を増やすようにしてみませんか。

目 標

- ◆ 1日最低1食は、栄養バランスのとれた食事を2人以上で楽しく30分以上かけて食べる市民の割合を増やす。



(平成16年度健康に関する市民アンケート)

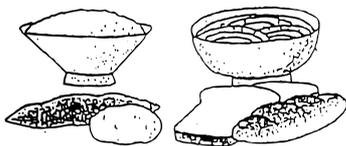
※一汁三菜とは

肉もしくは魚の主菜をメインに、野菜や海藻などを使った副菜とおみそ汁などの汁物、ごはんを中心とした主食を組み合わせた食事をいいます。健康的でバランスのとれた日本の伝統的な食事の形態です。

ひとくちメモ

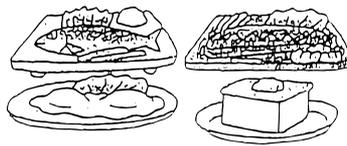
～主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養バランスを～

主 食



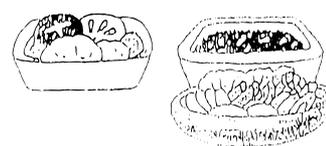
ご飯・パン・めんなどの穀類
糖質エネルギーの供給源

主 菜



卵・魚・大豆製品などを使った料理
たんぱく質、脂肪の供給源

副 菜



主菜を補う野菜、海藻を使った料理
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
この他に、1日に牛乳1本、果物を添えます。

～中央東福祉保健所・中央東地区食生活改善推進協議会資料～

① 1日の始まりは、ごはんとお味噌汁のみそ汁で

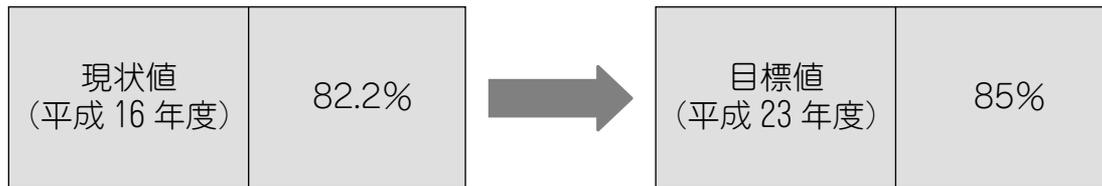
毎日朝食を食べていますか。朝食は元気に1日始めるための力になります。

朝、お味噌汁を食べると栄養満点。野菜や海藻等がたっぷり入ったみそ汁を食べるとビタミンやミネラルが摂れます。さらに根菜類を加えると食物繊維もたっぷり。便秘の予防にもなります。

きっと、快適に1日始めることができるでしょう。

目 標

◆ 朝食を食べている市民の割合を増やす。



(平成 16 年度健康に関する市民アンケート)

ひとくちメモ

～うす味 (0.8%) みそ汁の作り方～
(1人分の目安)

だし汁 120cc (汁椀 7分目)

みそ 大さじ 1/2 さじ



～中央東福祉保健所・中央東地区食生活改善推進協議会資料～

② 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう

1日3食きちんと食べていますか。

バランスよく食べるには、食事を抜かさず食べ、いろいろな献立にも挑戦してみましょう。子どもの偏食をなくすためには、親から。まずは調理方法を変えるなどの工夫をしてみましょう。

また、食べる時間や量にも気をつけて。寝る前に食べ過ぎるのは、肥満のもとです。朝食はしっかり、夕食は食べ過ぎないようにしましょう。

目 標

◆ 偏食をなくし、規則正しい食生活をしよう。

ひとくちメモ

野菜は上手に（生で・煮て・焼いて）、いっぱい食べましょう～目標は、1日350g以上～

- ・下の例はすべて100gの目安です。
- ・緑黄色野菜を1、淡色野菜を2という比率で食べましょう。

緑黄色野菜

ピーマン 2個 にんじん 2/3本 トマト 1個弱 ほうれん草 1/3束
かぼちゃ 1/8個

淡色野菜

なす 2個 はくさい 1枚 きゅうり 1本 大根 1/8本

料理例 ※重量はあくまでも一例です。



〔出典〕「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

③魚・野菜を中心に30食品を目指そう

1日に何種類の食品をとっているか数えてみたことがありますか？
 いろいろな食品を使うと自然にバランスのとれた食事に近づきます。
 毎食いろいろな野菜を食べるように心がけると、1日30食品（※6）とすることも夢ではありません。そして、子ども達にも野菜の名前を教えていきましょう。
 肉より魚を中心に献立を考える機会を増やすと動脈硬化の予防（※7）にもなります。

目 標

◆ 魚・野菜を中心にバランスを考えて食べよう。

※6 ～6つの基礎食品群をじょうずに組み合わせて、1日30食品を目指しましょう～
 同じ食品は1日のうちに何回食べても1品目として数えます。 外食や総菜は、素材として使われている食品の品目をわかるだけ数えるようにします。摂る量が極めて少ない調味料や香辛料は数に入れません。



なお、「食事バランスガイド」等を参考にして、食品群の偏りや食べ過ぎには気をつけましょう。

※7 近海でとれるアジやイワシ、サンマ、サバなどの背の青い魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。
 EPAは、血中コレステロールを下げ、DHAは脳を活性化させることに効果がある栄養素です。