



1日のスタートは朝ごはんから ～「規則正しい食習慣」～

1日3回、「しっかり食べる」が基本

私たちは、「食べる」ことを通して、生きていくために必要な栄養を体内にとり入れています。基本は1日3回、「しっかり食べる」ことです。良いタイミングで良いものを適量食べることが大事です。

● 3つの食事のポイント

ポイント1

朝・昼・夕の規則正しい食事

ポイント2

主食・主菜・副菜がそろった食事

ポイント3

自分にあった食事量

● お弁当づくりのポイント

- ① 主食:主菜:副菜:の割合は、3:1:2でバランスよく
- ② 味付けは、甘味、塩味、酸味、(辛味)と素材の味でメリハリ
- ③ 5色(赤、黄、緑、白、黒)の食材をそろえて彩りよく
- ④ 調理法が重ならないように(煮物と煮物、揚げ物と揚げ物のようにならないようにする)
- ⑤ 汁気や味移りに注意して(葉物やアルミケースなどを使用する)



【弁当箱の選び方】

・弁当箱の容量と弁当箱に入る食事のエネルギー量はほぼ同じです。

3~5歳	小学生	中学生	成人
400~450	450~750	750~850	550~900

(例)600kcal=600ml (目安量であり、性別、年齢、身体活動レベルによって幅があります)



3・1・2弁当箱法

「朝ごはん」のすすめ～「食べる習慣」～

きちんとした朝食を準備して食べる習慣を身につけることは、とても難しいものです。食べる習慣のない方は、まず飲み物から始めると良いでしょう。

● ステップ1 飲み物から始める

牛乳や野菜ジュース、みそ汁やスープなど、胃にやさしいものを選びましょう。

● ステップ2 食べやすいものを用意する

おにぎりやパン、ヨーグルトやチーズ、果物など、すぐに食べられるものを用意し、徐々に種類を増やしていきましょう。

ごはん食

吸収に時間がかかるため、腹もちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。味噌汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。



パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにするともミネラルも豊富にとれます。



栄養バランスのとれた日本型食生活 ～「和食」～

「和食」のすすめ～「一汁三菜」～

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を意味します。

日本が長寿国である理由は、「和食」にあるとも言われています。ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などの多様なおかずを組み合わせた「和食」を実践して、生活習慣病や肥満を予防しましょう。



農林水産省ホームページより

和食の味わいを決定づける「だし」のうま味。

- ① かつお・昆布だし
 - ・水5カップ、昆布10cm角を火にかける。
 - ・沸騰したら、昆布は取り出し、かつお節を入れる。
 - ・2分程度煮出した後、ざるでこす。
- ② 煮干しだし
 - ・水5カップ、煮干し(小)20尾を火にかける。
 - ・沸騰したら、3分程度そのままにした後、ざるでこす。

ごはん不足している栄養素「リジン」は、大豆たんぱく質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。

うま味物質の相乗効果

グルタミン酸(昆布)とイノシン酸(かつお節、煮干し)を合わせるとうま味は約7倍にアップ!

健康を守る食事は、主食・主菜・副菜(汁物)が基本

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスの良い食事になります。

食べる量の目安

● 1日の量

- 魚 1切れ
- 卵 1個
- 肉 薄切り1~2枚
- 豆腐 1/4丁

● 毎食

- ごはんなら軽く1膳
- 食パンなら1枚

● 1日に1.5~2ℓ

● のどの渇きを感じる前にこまめに飲みましょう

● 汁物は1日1品

● 1日2食は副菜に

● 牛乳は1日に1本

● 果物は毎日食べよう

外食なら定食スタイルがおすすめ!

スーパーの惣菜を利用する場合でも主食・主菜・副菜を選んで買しましょう! 特に野菜は欠かせません。