

健康づくりに心がけたい食事

食育ミニ講座
健康づくり推進課

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事



たんぱく質は、不足に気をつけて

- ・無理なダイエットをすると不足しがちなため注意が必要です。
- ・肉・魚・卵・大豆・大豆製品をバランスよくとりましょう。



炭水化物は、しっかりと

- ・主食になる穀類は減らさず、しっかりととりましょう。
- ご飯・パン・麺類・じゃが芋・さつまいも・里芋など



脂質はとり過ぎに注意

- ・とり過ぎは肥満や脂質異常症、動脈硬化の原因になります。飽和脂肪酸に偏らないようにしましょう。
- 【飽和脂肪酸】肉の脂身・バターなど：体内の悪玉コレステロールを増やすので控えめに。
- 【不飽和脂肪酸】青魚・植物油など：体内の善玉コレステロールを増やす働きをします。

カルシウムは、不足しないように

- ・骨をつくる材料になります。骨にカルシウムを貯めて骨粗しょう症を予防しましょう。
 - ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光に当たることで体内生成できます。
 - ・大豆及び大豆製品は女性ホルモンに似た働きをする、骨粗しょう症予防になるイソフラボンが含まれています。
- 牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・緑黄色野菜・海藻・小魚など



鉄も、不足しないように

- ・血液をつくる材料になります。貧血予防のためにもしっかりととりましょう。
- 貝類・レバー・海藻・大豆・大豆製品など



ビタミンを、積極的に

- ・ビタミン（C・E・βカロテン）は、動脈硬化や老化を引き起こす活性酸素の発生や働きを抑えます。食品から積極的にとりましょう。
- 緑黄色野菜・野菜・芋・大豆・大豆製品・種実類など



食物繊維は、たっぷりと

- ・余分なコレステロールを排出する他、便秘改善にも効果的です。
- 野菜・果物・海藻・きのこ・芋・大豆・大豆製品など



{野菜の1日の摂取目標量}

1日に350g以上（緑黄色野菜120g以上+その他の野菜230g以上）
野菜料理にすると小皿・小鉢5皿に相当します ⇒ 1日5皿を目標に食べましょう



塩分は、とり過ぎに注意

- ・とり過ぎは、高血圧の原因になります。塩分を控え、薄味を心がけましょう。
 - ◆（天然だしの旨みを生かす、香味野菜、酢、香辛料等を利用）
 - また、ナトリウムを体外に排泄してくれる働きのある、カリウムや食物繊維をとるようにしましょう。
 - 野菜・果物・芋・海藻など
- 【一日の摂取目標量 成人女性7.0g未満 男性8.0g未満】



間食のエネルギーに注意

- ・糖分、脂肪分が多く高カロリーなため注意が必要です。間食の比重が大きくなりなないように量と質を考えましょう。

ショートケーキ 1個 344kcal
メロンパン 1個 435kcal
串だんご 1本 171kcal
あん 1本

