

今こそ！

栄養のチカラで健康に！

わたし 私たちの体は私たちが食べたものでつくられています。バランスの良い食事を1日3回規則正しく食べることは健康な体の土台となり、病気に負けない体を作るためにもとても重要です。まずは、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえる食習慣を心がけていきましょう！

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋を使った料理

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがある

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理

たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもととなる

主食

ご飯、パン、麺

炭水化物が多く含まれ、活動のエネルギー源となる

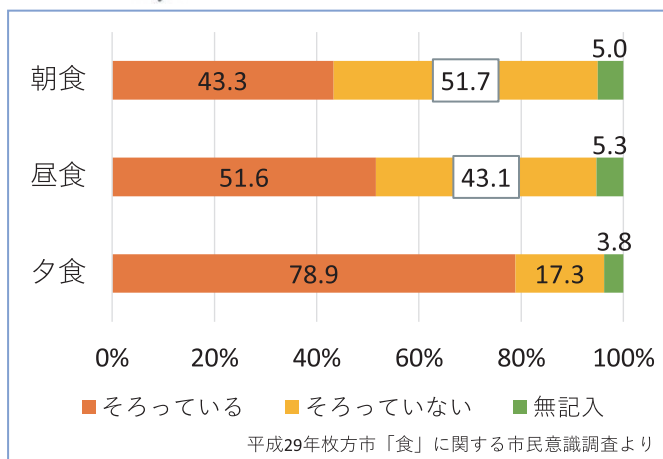
間食には、

果物、牛乳・乳製品を



枚方市民の現状

主食・主菜・副菜を
そろえた食事をしているか
(朝食・昼食・夕食別)



朝食・昼食で
主食・主菜・副菜が
そろっていない人は
2人に1人！



大きくなる
君たちへ

親子で一緒にバランスごはん

活動量が増えて体も大きくなる赤ちゃんや幼児、小学生や中学生は、バランスの良い食事がとても大切です。大人の食事のバランスが良いと、子どもの食事自然とバランスが良くなります。家族みんなで一緒に、同じものを食べる機会を増やしましょう。

かんたん 簡単手軽にバランスごはん!(妊婦)



妊娠中の食事はママの健康維持だけでなく、おなかの赤ちゃんが元気に育つために大切です。食事は「主食」「主菜」「副菜」の基本形に合わせてごはんやおかずをそろえます。ぜひ赤ちゃんをむかえる前に、食生活の基本を身につけましょう。

例)



かし
菓子パンより



具たっぷり
のサンドイッチ

例)



おにぎりだけより



具たっぷりの
どんぶりもの
丼物

一品ものでも具だくさんのものを選ぶのがポイント!

大人の食事のバランスが
良いと子どもの食事自然と
バランスが良くなります!

取り分け上手でらくらくごはん!(乳幼児)



野菜の煮物

野菜の大きさは
子どもの成長に
合わせて
調整



魚のホイル焼き

包みごとに味付け
を変えられるので、
おすすめ♪



具だくさんの汁物

具たっぷり、汁少なめで
よそうと、大人と
同じ味付けでもOK

野菜のペースト

味付け前の汁物から
具とだしを取り分けて
つぶし、簡単離乳食



もりもり食べて朝から元気!(小学生)



朝ごはんは1日のはじまりです。しっかり食べて、あたま、おなか、からだに“おはよう”スイッチを入れましょう。



step
1

朝ごはんを食べる習慣がない人は、
食べやすいものから始めよう!



乳製品や
果物など

step
2

食品をうまく組み合わせよう!



例) ごはんと具だくさんの汁物

汁物に豆腐や卵、野菜などを入れると、
主菜と副菜と一緒にとれるよ♪

ごはん
に肉、魚や野菜を
混ぜ込んでもOK

自分に合った量を知ろう!(中学生)

例) 1食分のエネルギー

800kcal

お弁当箱の容量

800ml



3
主食

1
主菜

2
副菜



自分の食事量に合ったお弁当箱に**主食・主菜・副菜を3:1:2**の割合で詰め合わせると、適量でバランスの良い食事になります。

一食当たりのエネルギー量の目安

	10~11歳	12~14歳
男	750kcal	870kcal
女	700kcal	800kcal

給食では、季節の食材を取り入れ、必要な栄養をバランスよくとることができるよう、毎日の献立が作られています。子どもたちが大好きな人気の給食レシピはこちら→



クックパッド
★枚方市の学校給食★



学校給食の献立表

若い世代
働く世代の方へ

体重の変化に 気を付けよう

食生活を始めとする生活習慣^{みだ}の乱れによる肥満や、過度なダイエットによるやせは、生活習慣病^{しやうらい}や将来の骨粗しょう症^{こつそ}を引き起こす大きな要因になるため注意が必要です。自分の適正体重を知り、それを維持できる食生活を心がけましょう。

BMIを使って今の自分の体格を確認してみましょう

BMI=体重 kg ÷ **身長** m ÷ **身長** m

BMI (Body mass index)
肥満の判定に使われる体格指数

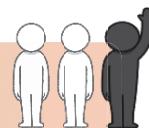


やせ(18.5未満)

枚方市民(18才以上)の5人に1人はやせ

標準(18.5以上25未満)

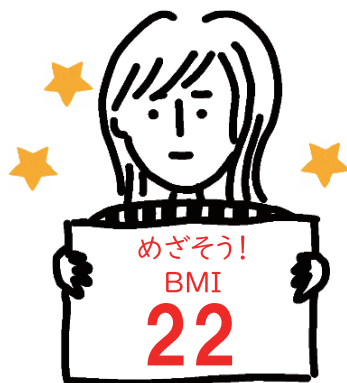
肥満(25以上)



枚方市民(18才以上)の3人に1人は肥満

やせのリスク

- 骨粗しょう症
- 貧血^{きんけつ}
- 筋肉量の減少
- ホルモンバランスの乱れ^{いじよう}
(月経異常等)
- 赤ちゃんが小さく生まれる



BMI=22(適正体重)は統計学的に最も病気になりにくいとされています

質も量も
バランスよく食べる
ことが適正体重に
近づく第一歩!

肥満のリスク

- ひざ痛・腰痛^{ようつう}の原因
- 生活習慣病^{どうようびよう}(糖尿病・高血圧・脂質異常症等)の発症リスクを高める
- 睡眠^{すいみん}への影響^{えいきよう}

やせの原因は?

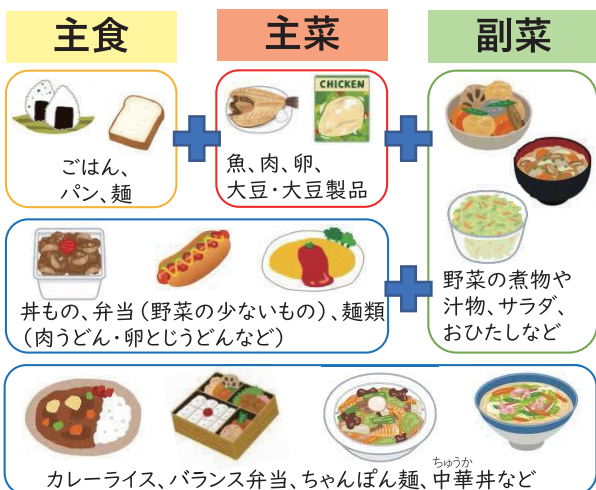
- ☐ 食事を抜くことがある^ぬ
- ☐ 肉や魚、卵、大豆・大豆製品などのおかず(主菜)が少ない
- ☐ ご飯やパンなど、主食の量を^{きよくたん}極端に減らしている

肥満の原因は?

- ☐ 丼と麺類、パンとパスタなど^{かたよ}主食に偏った食事が多い
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 肉・魚・卵などのおかずが多く、主食を食べない(減らしている)
- ☐ 油を使った料理や嗜好品^{しこうひん}が多い

バランスの良い食事の回数を増やす工夫

①外食・中食※でもバランスを意識して選ぶ



※中食:調理済み食品を持ち帰って食べる

②手軽に食べられる食品を利用する



ご飯^{れいとう}の冷凍ストック、ゆで卵や納豆、プチトマトなど

③時間のある時には作り置きする



炊きこみご飯、煮物、マリネなど

毎日の食事でおいしく、元気に

加齢による筋力や身体機能の低下を防ぎ、病気やけがに対する抵抗力を高めるためには、バランスの良い食事をとることが大切です。
また、かむ力や飲み込む力が弱くなると食事の内容が偏りがちになるので、お口のケアをしっかりと行い、いつまでも食事を楽しみましょう。

みなもと
元気の源は…
毎日の食生活!



10食品群、毎日とれていますか？

たんぱく質や、抗酸化ビタミン、ミネラルを多く含む食品を組み合わせることで、筋力や身体機能、認知機能を維持します。

▶▶ 毎日7つ以上が目標です!



特に、肉、魚、卵、大豆・大豆製品のいずれかを毎食とりいれるよう心がけましょう

肉



ぎょかいりい
魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳



緑黄色野菜



海藻類



いも



果物



油を使った料理



まんせい りょうほう
※慢性の病気等で食事療法を行っている方は主治医にご相談ください

10食品群に加えて、

ごはん・パン・麺などの主食(穀物)も食べましょう



シニアの食生活のポイント

1

できあいのものでも
主食・主菜・副菜を
そろえて。



2

しょくよく
食欲がないときは
おかずを先に。
ほきゅう
間食でも栄養補給を。



3

だっすい
脱水を予防するた
めに、のどが渴く前
に水分補給を。



4

家族や友人と
一緒に食事を
楽しもう。



5

けんりつづくりや買い物、
料理に積極的に参加
して『食べる楽しみ』
を大切に。



6

しっかりかんでおいしく
食べるために歯や
口の健康づくり。

