

6月は食育月間 毎月19日は、食育の日 あなたと家族を守る食生活

現在の食生活や生活習慣は、将来の健康に影響を与えます。
元気だからといって好きな食事ばかりになっていませんか？
家族みんなで生活習慣を見直して健康を維持・増進しましょう。

バランスのよい食事をとろう



バランスのよい食事とは??



1日3回 **主食**・**主菜**・**副菜**が
そろった食事のこと

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



主食

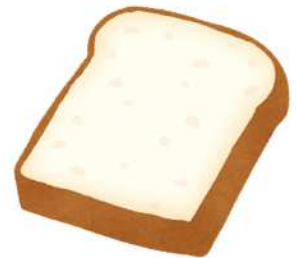
とは？

ごはん
に麦や玄米などを加えると、**食物せんい**がUPします



ごはん

体を動かす
エネルギーの
もとになる
食べ物



麺類

パン



どれか1つを選ぼう

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



主 菜

とは？

朝食にも忘れずに、
取り入れましょう



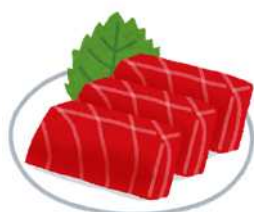
魚料理



卵料理



納豆



筋肉や皮膚
血液を作る
もとになる
食べ物



豆腐料理



肉料理



大豆も主菜の仲間です

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

副菜

とは？

いつもより
量を多くとることを
心がけましょう



サラダやおひたし

炒め物



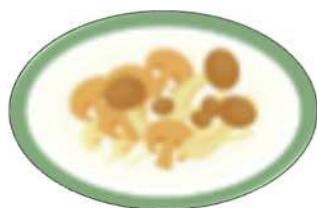
煮物



体の調子をととのえる
食べ物



具たくさん汁物



きのこ料理



海そう料理

70gの野菜の目安量

ブロッコリー・・・3～4房
なす・・・1本
ピーマン・・・2個
ミニトマト・・・5～7個

野菜1皿（約70g分）×5皿食べると
1日の目標量350gになります

副菜が不足しがち。欠かさないための**コツ**は？

旬の野菜を購入する
(味もおいしいです)



まとめて切り
冷凍・冷蔵保存する



**やさいから食べよう！
1日350gを目標に**



カット野菜や冷凍野菜を
活用する



調理済み食品を
活用する

緑黄色野菜は1日120g以上が目標です

おやつ（間食）はどうする？

1日200kcalを目安に

理想的な例



+



=

約150kcal

牛乳
100cc

ご飯100g
160kcal



みかん1個
60kcal



ヨーグルト
100g
約60kcal

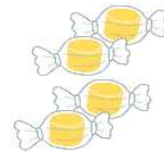


サンドイッチ2切
約120kcal



りんご
1/4個
50kcal

おやつは、食事の補足
になるものを選ぼう



チーズ20g
70kcal

おやつは甘いお菓子やジュース
だと思っていないですか？

エネルギーを合計すると約400kcal
3歳～5歳のお子さんの場合は1食分
の量に相当し、多いことがわかります。



+



=

約400kcal



パッケージの栄養成分表示を確認しましょう

コンビニやスーパーで買うときは？

主食・**主菜**・**副菜**をそろえましょう



もう一息!

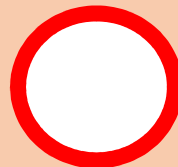
主食



主菜



サンドイッチとサラダチキンの組み合わせを



おすすめ!

主食



主菜



副菜



野菜サンド、サラダチキン野菜スティックに変えて栄養バランスUP!

主食



主菜



主食



納豆巻きとおにぎりとお茶の組み合わせを

主食



主菜



副菜



納豆巻き、野菜の煮物野菜ジュースに変えて栄養バランスUP!



菓子パンは、お菓子の仲間になります

栄養成分表示を活用しよう

加工食品の容器包装に記載されている エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が栄養成分表示です。

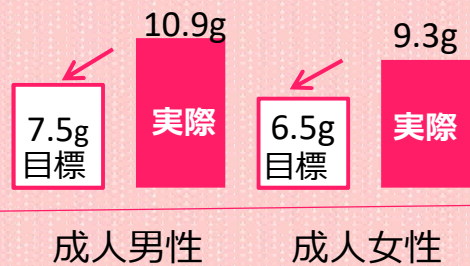
日本人は **塩分（食塩相当量）** を **とりすぎ** です



幼少期からの食習慣が大切。
家族みんなで適度な味付けにしましょう！

減塩の目安

1日あたり
3g減らそう



どうしたらいいの？

自分の適量を知る

食塩摂取目標量（1日当たり）日本人の食事摂取基準2020年度版より

年齢	15歳以上	12～14歳	10～11歳	8～9歳	6～7歳
男	7.5 g未満	7.0g 未満	6.0g 未満	5.0g 未満	4.5g 未満
女	6.5 g未満	6.5g 未満	6.0g 未満	5.0g 未満	4.5g 未満

量や食べ方を調整する

どうしたらいいの？



麺類はスープを残す

調味料は味見をしてから使う



栄養成分表示
(例) 1食 (78g) 当たり

エネルギー： 351 kcal
たんぱく質： 10.5 g
脂質： 14.6 g
炭水化物： 44.5 g

食塩相当量： 5.2 g
麺・かやく： 2.6 g
スープ： 2.6 g

スープまで飲むと1日分の70%～80%もの食塩を1食でとることになります。

栄養成分表示
(例) 大さじ約1杯 (15g) 当たり



エネルギー： 15 kcal
たんぱく質： 1.6 g
脂質： 0.0 g
炭水化物： 1.9 g

食塩相当量： 2.4 g

しょうゆ大さじ1杯には1日分の約30%の食塩相当量が含まれます。調理で使った調味料や食材そのものに含まれる食塩相当量も合わせると、とりすぎになることがわかりますね。

適塩で、おいしくいただきます

朝食・昼食・夕食 1日3食 しっかり食べよう

朝食



朝食にたんぱく質の食材を忘れずに入れましょう

具たくさん汁物にすると、主菜と副菜がそろったおかずスープになります

昼食

昼食が麺類や丼ものになる時は、野菜が入っているか確認しましょう



夕食



夕食に、お肉料理ばかり続いていませんか？

今日はお魚料理にしてはいかがでしょうか？

早寝・早起きをして、朝ごはんもしっかり食べよう

非常時の食を備えましょう

地震、台風、大雨などの自然災害時や買い物に行けないときなど、いざという時の備えはありますか？

詳細は
ウェブ
サイトで



**特別な食品でなくても大丈夫。食べ慣れた食品を使ったら
買い足して、少なくとも3日分の量を常備します。**

主食・主菜・副菜に分けて考えよう！

		△短所・○長所	
主食	□ ごはん	無洗米	△水、加熱が必要
		レトルトご飯	△加熱が必要
		レトルト粥	○そのまま食べられる 離乳食としても使える
		アルファ化米	○水があれば加熱せずに食べられる △高価
□ めん類	乾麺、即席麺 (パスタ、うどん、そば、ラーメン)	△加熱が必要 塩分が多く、ゆで汁が出る場合がある	
		□ パン その他	パン
□ パン その他	パン缶詰	△高価	
	シリアル	○そのまま食べられる	
	餅	△加熱が必要	

「普段使っているものを常に少し
多めに備えること」
がポイントです。



水は1人当たり9リットル必要です

(1人1日3リットル×最低3日分)



9リットル× 人

= リットル

あなたの家庭の必要量

水の復旧まで時間がかかる場合もあります。
十分な備えをしましょう。

主菜と副菜も十分ですか？

		具体例	
主菜	□ 肉	缶詰、レトルトパウチ食品	焼き鳥缶詰、コンビーフ缶詰、 カレー、シチュー、パスタソース、丼物の具等
	□ 魚	缶詰、レトルトパウチ食品	ツナ、さば、さんま、いわし等
	□ 大豆製品	缶詰、レトルトパウチ食品	大豆水煮
乾物		高野豆腐	

肉、魚、豆腐、卵など、冷蔵庫内の食品を早めに食べることも必要です。

お子さんがいるご家庭の備え

乳児用ミルク、離乳食も日頃から
多めにストック



- ・いつも飲んでいる粉ミルク
- ・ベビーフード

ミルクはスティックタイプやキューブ
タイプだと計量が不要で扱いやすいで
す。
液体ミルクは調乳せずそのまま飲ませ
られます。

		具体例	
副菜	□ 野菜	缶詰、瓶詰	野菜ジュース、トマト缶、コーン缶
		乾物	切り干し大根
	□ きのこと	瓶詰	なめたけ
		乾物	干しいたけ
□ 海藻	缶詰、瓶詰	ひじき水煮、海苔の佃煮	
	乾物	乾燥わかめ、乾燥ひじき	

じゃがいもやたまねぎなどの野菜類は常温保存で日持ちするので便利です。

熱源（ガスコンロ、ガスボンベ）、調理器具を用意しましょう



★自宅避難において、ガスや電気が復旧しない間も
自宅で加熱調理ができると食のバリエーションが増えます。

★使い捨て用品は被災時に貴重な水を節約できて便利です。

ポリ袋（高密度ポリエチレン）、ラップ、アルミホイル
ウェットティッシュ、紙コップ、紙皿など

