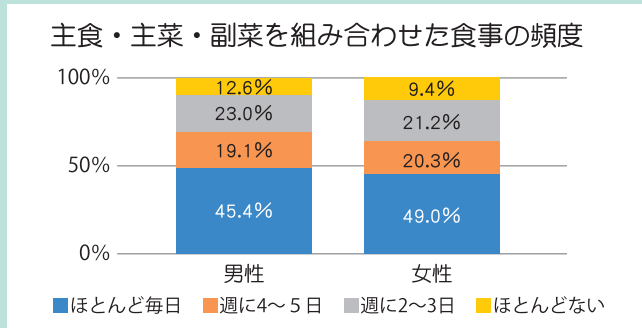


## 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく

主食・主菜・副菜をそろえて食べることは生活習慣病予防につながります。



〔平成30年国民健康栄養調査〕より

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」の人の割合は、男性45.4%、女性49.0%です。半数以上の方が主食・主菜・副菜を組み合わせることができていません。

## 一緒に楽しくおいしく食べてげんき!

食事は単に栄養をとるだけではなく、コミュニケーションの場としても大切といわれています。家族や友人と食事を共にすることで、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、何よりも楽しくおいしく食べることができます。



## 早寝・早起きの習慣をつけて朝ごはんを食べよう

1日3度の食事が大切です。葛飾区では特に朝ごはんの欠食率が高い傾向にあり、男性では30代で最も高く約3割、女性では20代で最も高く約2割の人が欠食しています。〔葛飾区保健医療実態調査報告書〕(平成30年3月刊行)より

- 朝ごはんを食べると
- ・肥満防止につながる
  - ・生活リズムが整う
  - ・脳の活動を活発にする
  - ・お腹の調子を整える
- など多くのメリットがあります。

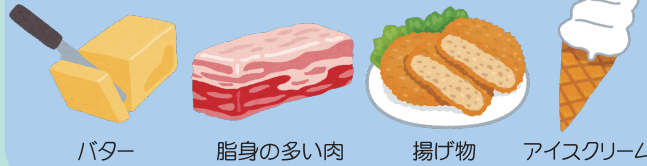


## もっとバランスよくするために

### ○油脂のとりすぎに注意!

油脂のとりすぎは肥満やメタボリックシンドロームの原因となります。

こんな食品に注意しましょう  
【油脂の多い食品の一例】



### ○嗜好品は1日200kcalが目安

適量を楽しみましょう。

200kcalの目安量



### ○1日のどこかで牛乳・乳製品、果物を

牛乳・乳製品の1日の目安量



果物の1日の目安量



### 問い合わせ先

葛飾区健康部(保健所)健康づくり課  
電話 03(3602)1268  
このリーフレットは、印刷用の紙へリサイクルできます。



令和2年3月

毎月19日は食育の日

# バランスよく食べよう!



食生活は

しゅじょく しゅさい ふくさい  
**主食・主菜・副菜**  
を基本に食事のバランスを

