



まめなかなつしん

第395号: R8.4.1

発行: 関市

編集: 関保健所管内

行政栄養士研究会

バランスを意識して食事を選択しよう!

新年度を迎え、仕事や家事・育児、勉強や趣味・・・やりたいことや、やらなくてはいけないことがいっぱい毎日ですが、健康な心と体はそんな毎日の基本になります。

健康な心と体を保つには、バランスのよい食事が効果的です。外食や惣菜などを利用するときもありますが、そんなときでもバランスのよい食事を選択しましょう!

何気なく選んでいるメニュー、
実は炭水化物のとりすぎかも?

① おにぎり2個+カップ麺



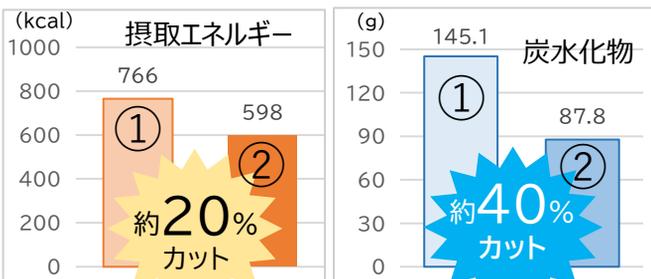
主食の
かさね食べ

バランスのよい選択は?

② おにぎり2個+やきとり2本+野菜サラダ



主食+主菜
+副菜



【目標】

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

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は
選び方で工夫できます!

☐ 主食・主菜・副菜が別皿になっている定食
パターン (キホン)



☐ 1つのお皿に主食+主菜+副菜を盛り
合わせた料理を選択する
例) ロコモコ丼など



☐ いろいろな食材を使った料理を選択する
例) ミートソーススパゲティ+サラダ
チキンスープカレー+ライス



参考: 農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」



ぎふ食と健康応援店に行ってみよう!!

岐阜県では、飲食店のメニューに栄養成分の表示を行ったり、バランスメニューを提供するなど、健康づくりをサポートする飲食店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。



バランスメニューの店

メニューに栄養成分表示がされていて、栄養バランスのよい食事があるお店です。

栄養成分表示の店や健康情報を提供する店などあります!
詳しい内容や登録店はこちらから

ぎふ食と健康応援店

検索

まめなかなつしん 関市

検索

関市市民健康課 (保健センター) TEL: 0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
(アドレス: <http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

関市で「クックパッド (料理レシピの投稿・検索サービス)」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください!