



食事のバランスを見直そう

皆さんの食事の栄養バランスはどうか？ 偏った食生活を続けていると、栄養素不足あるいは過剰となり、さまざまな病気をひきおこす原因となります。米を中心に、野菜、魚、大豆、肉、そして牛乳・乳製品、果物など、多様な食材を組み合わせた日本型食生活ならば、バランスの取れた食事を摂りやすいことがわかります。

具体的な目安量や自分の状態に合わせた献立については、厚生労働省・農林水産省が提供している食事バランスガイドが参考になります。

食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、その具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分類され、コマの形のイラストで表しています！



主食

ご飯やパン(甘い菓子パンなどは除く)、めん類などを使った料理。炭水化物を多く含み、エネルギーになる。

副菜は、2皿あるといいね♪

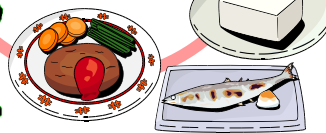


副菜

野菜やきのこ類、海藻類を使った料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

主菜

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品を使った料理。タンパク質を多く含み、体をつくる素になる。



農林水産省HP

牛乳・乳製品
カルシウム・たんぱく質

果物
ビタミンC

郡上市食生活改善推進員協議会の取組

郡上市では現在78名の会員が在籍し、7支部で活動を行っています。

小学校や高校へ出向いて郷土の味を伝えたり、高齢者サロンでフレイル予防のアドバイスをしたりと、地域の食育や健康づくりを推進しています。

時々、スーパーや道の駅等の前で野菜ファーストキャンペーンを行っています。野菜をたくさん食べるための工夫や、おいしい野菜のレシピを多くの方にお伝えしたいと思っています。ぜひ、ピンクのエプロンの方たちを見かけたら声をかけてください！



まめなかなっしん 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！※