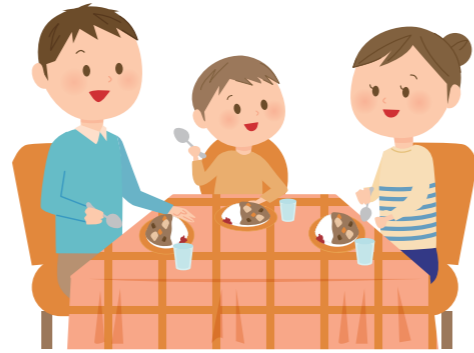


栄養と健康



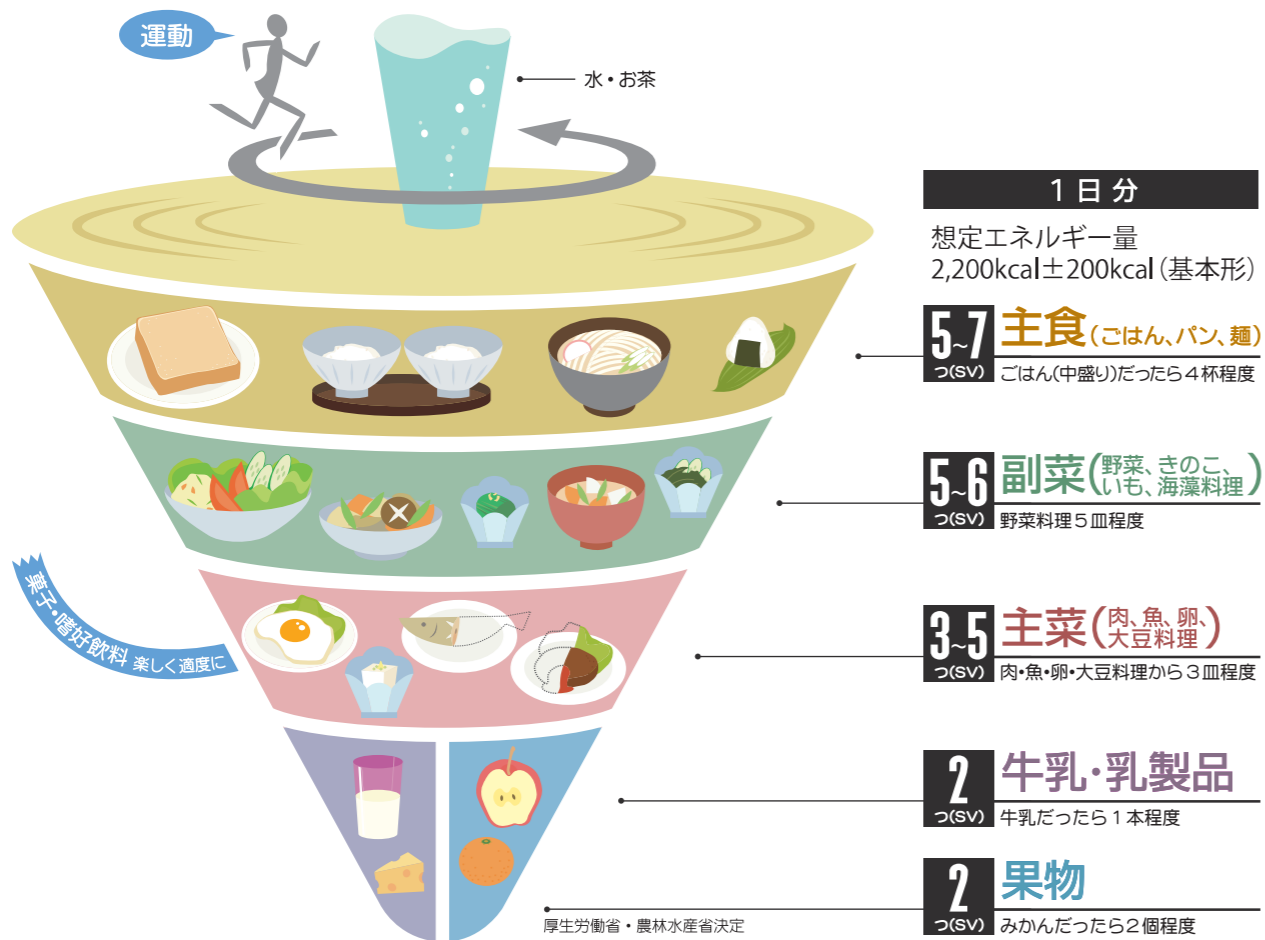
健康な生活はバランスの良い食事から。
健康のために何をどれだけ食べたらよいか、知っていますか？

1 食事バランスガイド

健康のために何をどれだけ食べたらよいか、これを目で見てわかるように示した栄養教育教材を「フードガイド」といい、世界各国で独自に設定されています。

日本では平成17年（2005年）6月に、厚生労働省と農林水産省が合同で「食事バランスガイド」を策定しました。

食事バランスガイドは「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを「料理」で示していることが特徴です。



2 健康な食事とは

1 食事バランスガイドを活用

成人の場合、食事バランスガイドのコマのイラストにあるように、「主食」は5~7つ、「副菜」は5~6つ、「主菜」は3~5つ、「牛乳・乳製品」は2つ、「果物」は2つが1日の目安になります。

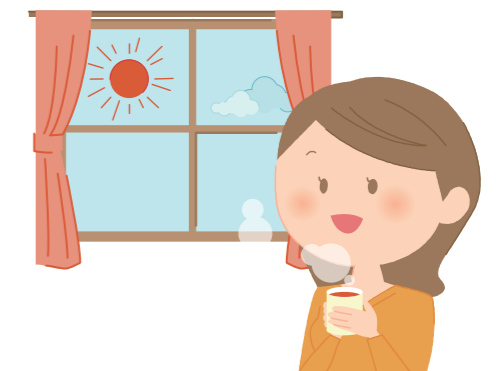
(上記でエネルギー量は約2,200Kcal±200Kcalに相当します。)

「どれだけ」の目安は、性別や年齢、日頃の身体活動レベルにより様々ですが、「主食 (ごはん・パン・麺類等)」、「副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理等)」、「主菜 (肉・魚・卵・大豆料理等)」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理区分を偏りなく食べることが、これからの健康な生活に欠かせません。



2 1日3食をとる

生活リズムを整えるには1日3食とることがおすすめです。朝起きて食事をすると集中力がアップして、体も頭も元気に働くため、1日3食の中でも特に朝食が大切です。朝食をおいしく食べるためには、夜遅くの間食を控えたり、起床時にお茶など温かい飲み物を飲んだりすると効果的です。



3 意識して野菜をとる

がんや循環器疾患の予防に効果的と言われるカリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン等を適量摂取するためには、1日350g以上の野菜をとることが必要です。

次のページにある、野菜を使ったお手軽レシピをぜひ活用してみましょう。

