



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3つの色をそろえよう♪

～食事バランスチャレンジ!～

食事バランス(=栄養バランスを考えた食事をとること)に気をつけていますか？

令和元年に名古屋市が実施した「食育に関するアンケート調査」の結果では、全体で54.8%の人が栄養バランスを考えた食事をとっています。

しかし、20～30歳代の若い世代は低い傾向が…！

食事バランスに気をつけないければならないと分かっているけど、
ついついテキトーな食事になりがちなの時ってありますよね…。

そんなとき…

まずは、3食の中で1回でも

「きいろ」「あか」「みどり」の3つの色がそろったような
食事を心がけてみましょう！

きいろ

エネルギー
になる！

ご飯、パン、麺など



あか

骨や筋肉をつくる！

肉、魚、大豆、卵
など



みどり

体の調子を整えたり、
免疫力を高め、
病気にかかりにくくする！

野菜、海藻、
きのこなど



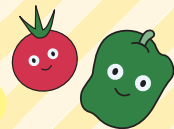
3つの色がそろっていれば、
これでもOK！



さらに…

乳製品と果物を
1日1回食べると
バランスばっちり！





乳幼児期 楽しく「食べる力」を育てよう♪



将来の食生活の基礎をつくる大切な時期です。食への興味や関心がもてるよう、いろいろなものを食べたり、味を覚えたりすることで、望ましい食習慣が身につくようにしていきましょう。また、薄味に慣れておきましょう。

学童期 まずは、朝ごはんから「きいろ」「あか」「みどり」の3つの色をそろえよう!



1日のスタートとなる朝ごはんがとても大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の動きが活発になる、勉強の集中力アップなどの効果が期待できます。

思春期 「弁当箱」で1食分の“適量”と“バランス”を知ろう!



「3・1・2弁当箱法^{*}」を使って、弁当箱に1食の量を「主食：主菜：副菜＝3：1：2」の割合でつめてみると、一人一人にとってのぞましい食事量や食事のバランスの目安を簡単に知ることができます。

また、体がつくられる特に大事な時期なので、過度なダイエットは禁物です!

※参考及び出典 NPO法人食生態学実践フォーラムホームページ「3・1・2弁当箱法」

「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

青年期 壮年期

1日3食、1食につき片手1～2杯分の野菜をとりましょう!



難しければまずは1食から、徐々に回数を増やせるようにしていきましょう。また、忙しくて料理する時間がない時は、中食(なかしょく)^{*}なども利用し、手軽に野菜をとるよう意識しましょう。

※中食(なかしょく)
…そう菜や弁当などを家に
買って帰り、家でとる食事

妊娠期 授乳期



妊娠期の望ましい体重増加量を理解し、質・量ともに適切な食事を。

詳しくはコチラ

なごや食育ひろば 妊娠期 検索



高齢期

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



低栄養に気をつけて、質・量ともに自分にあった食生活を実践しましょう。特に、右の10食材を毎日食べるようにすると、自然にいろいろな栄養をとることができます。



※出典 ロコモチャレンジ! 推進協議会



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん! なごや食育ひろばに遊びに来てね。



www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp

名古屋市

健康増進課のSNSでも食育の情報等を発信しています♪

Facebook

Instagram



食育
ピクトグラム