

バランスの取れた食事をしよう



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせません。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素が異なり、体内での働きも違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう心がけましょう。

日本型食生活とは？

「日本型食生活」とは、ごはんを主食として、主菜と副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事です。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、栄養バランスが整います。

主菜

魚や肉、卵、大豆および大豆製品などを使った料理です。
主に、たんぱく質や脂質の供給源となります。

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理です。
主に、炭水化物の供給源になります。



副菜・汁物

野菜や海藻類、きのこ類などを使った料理です。
主食と主菜に不足するビタミン類、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

生活スタイルに合わせ、無理なく取り組もう！

外食のときは…

- ▶ セットメニューは主食、主菜、副菜がそろいやすく、おすすめです。
- ▶ 丼物やラーメンなどの単品メニューには、サラダなども一緒に食べましょう。

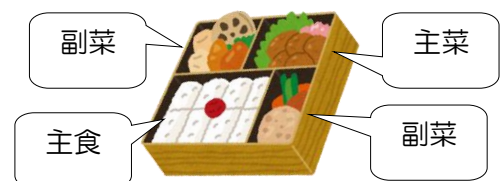


ラーメン

サラダ

お惣菜やお弁当を買うときは…

- ▶ お弁当は主食、主菜、副菜がそろった幕の内風弁当がおすすめです。
- ▶ 野菜が少ないと思ったら、サラダやあえ物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう。



食物繊維を知ろう

食物繊維の働きとは？

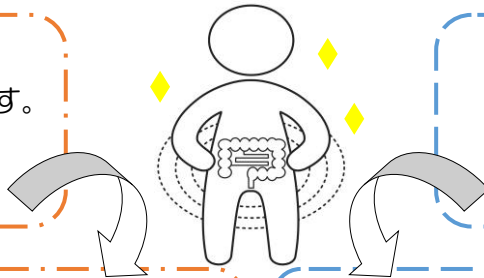
食物繊維とは、食品の中に含まれ、人の消化酵素では消化することのできない成分のことです。食物繊維は2種類あり、ほとんどエネルギーにはなりません、体によいさまざまな働きがあります。

不溶性食物繊維

- 水に溶けない食物繊維です。
- 野菜やきのこ類、穀類に多く含まれています。

水溶性食物繊維

- 水に溶ける食物繊維です。
- 海藻類に多く含まれています。



- ☆腸の働きを活発にし、便秘の解消に役立ちます。
- ☆腸内環境を整え、有害物質を排泄しやすくします。

- ☆コレステロールの吸収を抑えます。
- ☆血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

1日の食物繊維の目標量は？

食物繊維は、ほとんどの日本人に不足しているといわれています。下の表を参考に積極的に摂取するよう心がけましょう。

学校給食摂取基準では、1食当たり6～7歳で4g以上、8～9歳で4.5g以上、10～11歳で5g以上、12～14歳で7g以上を摂取するよう定められています。

単位：g 以上

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～64歳	65歳以上
男性	10	11	13	17	19	21	20
女性	10	11	13	17	18	18	17

参考資料：日本人の食事摂取基準（2020年版）

食物繊維を多く含む食品とは？

食物繊維を多く含む食品には、さつまいもやかぼちゃ、切干し大根、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、納豆、いんげん豆、おから、しいたけ、ひじきなどがあります。

不足しがちな食物繊維を補うためにこれらの食品を使った、副菜をもう1品増やしてみましょう。

～食物繊維を多く含む食品～



野菜



きのこ類



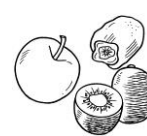
穀類



いも類



豆類



果物類



海藻類

～食物繊維を多く含む食品を使った副菜～

小鉢1杯分程度の副菜（材料重量約70g）には、約4gの食物繊維が含まれています。



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



ひじきの煮物

参考資料：・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
・少年写真新聞社 たよりになるね！食育ブック