

## バランスのとれた食事をしよう



大津市食育推進  
キャラクター  
“おぜんちゃん”

秋が深まり、間もなく冬の足音が聞こえてくる季節になりました。11月24日は、いい（11）にほんしょく（24）「和食の日」になっています。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。学校給食においても、和食の献立を提供しており、和食の良さを感じていただければと思います。



## 日本型食生活とは？

1975年（昭和50年代）ごろの食生活で、ごはんを主食として、主菜・副菜を組み合わせ、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。

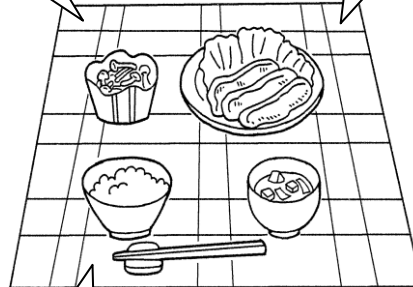
### ～基礎編～

副菜

副菜→野菜、きのこ類、海藻類、  
いも類などを主材料とする  
料理。

主菜

主菜→魚や肉、たまご、大豆・  
大豆製品を主材料とす  
る料理。



主食

主食→ごはん、パン、麺などを主材  
料とする料理。

★ごはんには塩分がなく、どのよ  
うな主菜や副菜とも相性ピツタ  
リ！

★ごはんをベースにすると、魚、  
肉、野菜、汁物、乳製品など多  
様な食材を組み合わせた食事と  
なり、栄養バランスの整った食  
事が可能になります。

毎食、毎日栄養バランスを整える  
のは難しいものです。数日から1週  
間の中でバランスを整える工夫を  
してみましょう。

その他、牛乳や乳製品（ヨーグ  
ルト、チーズ）、果物を適度に  
加えましょう。

### ～応用編～

外食のときは・・・

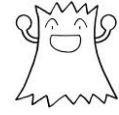
- ・セットメニューは主食、主菜、副菜がそろいやすく、おすすめ  
です。
- ・どんぶり物やラーメンなどの単品メニューには、サラダなども  
あわせて食べましょう。

お惣菜・お弁当を買うときは・・・

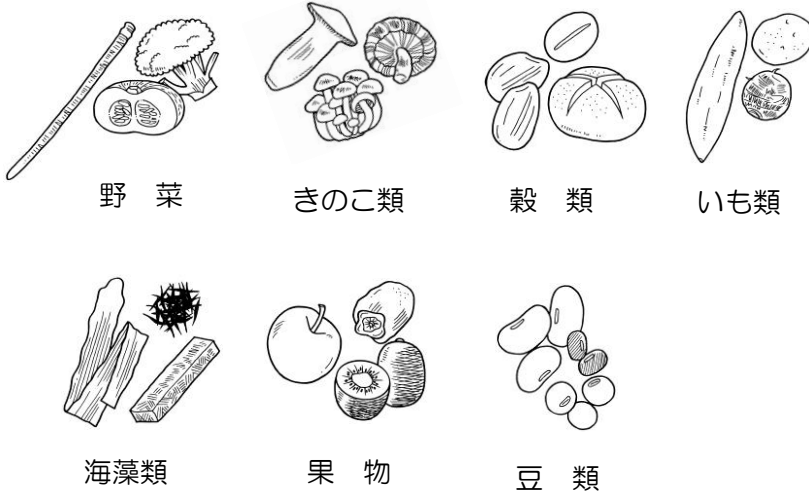
- ・お弁当は主食、主菜、副菜がそろった幕の内風弁当がおすすめ  
です。
- ・野菜が少ないと思ったら、サラダやあえもの、煮物などの副菜  
を一品プラスしましょう。
- ・加工食品を選ぶときは栄養成分表示を見て、塩分などをチェッ  
クして摂りすぎないようにしましょう。



# もっととりたい食物繊維



食物繊維とは、消化・吸収されずに、小腸を通して大腸まで達する食品成分です。現在では、ほとんどの日本人に不足している食品成分で、積極的に摂取することが推奨されています。



## 食物繊維の種類

### ★水に溶けない食物繊維（不溶性）

野菜やきのこ類、穀類に含まれているセルロースやリグニンなど。

### ★水に溶ける食物繊維（水溶性）

海藻類に含まれるアルギン酸や果物に多いペクチンなど。

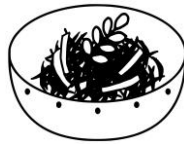


## 副菜で食物繊維をとろう！

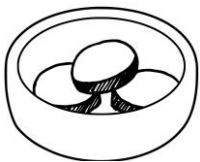
副菜の主材料となる、野菜やきのこ類、海藻類やいも類などは、食物繊維だけでなく、ビタミン類やミネラルも豊富です。



青菜のおひたし



ひじきの煮物



さつまいもの煮物



きんぴらごぼう



煮豆



かぼちゃの煮物

## 食物繊維の主な働き

- 腸の動きを促進し、便通をよくする。（不溶性）
- 腸内環境をととのえて有害物質を排泄しやすくする。（不溶性）
- 血糖値をゆるやかに上昇させる。（水溶性）
- コレステロールの吸収を抑え、コレステロールの値を低下しやすくする。（水溶性）

食物繊維は種類によって、主な働きに違いがあります。不溶性食物繊維も水溶性食物繊維も、どちらも大切な働きをしますので、さまざまな食品を組み合わせる両方をバランスよく摂取することが大切です。



(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  
・たよりになるね！食育ブック4（少年新聞社）