

らんちたいむ

令和 7 年 11 月号
大津市教育委員会

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”

日本は、世界の中でも長寿国として知られています。日本人が長寿である理由には、食生活が関係しているといわれています。生涯、健康で元気に毎日を送るために、食生活について見直してみましょう。



ごはんを中心とした 「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理です。これらに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維は体の調子を整えます。

副菜

ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

主食

牛乳 乳製品 果物

食後のデザートやおやつとして、一日のどこかで取り入れましょう。

みそ汁やすまし汁、スープなどです。野菜をたっぷり入れたら立派な副菜です。水分補給の役割もあります。

汁物

魚や肉、大豆などが主材料の料理です。主に体をつくるもとになる栄養素が含まれています。

主菜

「日本型食生活」のススメ～忙しい時でも簡単に実践～

お惣菜、冷凍・レトルト食品を 上手に活用しよう

スーパーやコンビニのお惣菜等を上手に使って、手間をかけずに品数を増やしましょう。

具たくさんの汁や鍋料理で多様な食材を 使いましょう

鍋料理は、具材を切って煮込むだけで、手軽なのに野菜もたくさんとれます。

外出時もメニュー選びで 日本型食生活を意識しよう

単品より定食にすると、主食・主菜・副菜がそろいやすくなります。

生活スタイルに合わせて、出来ることから無理なく取り組むことが大切です。

サラダや果物、スープなどをいつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。

レンジ等の調理機器を 活用しましょう

加熱に時間がかかる食材は、レンジ等の調理機器を活用しましょう。

足りていますか？食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分ですが、健康のために重要な役割を果たしていることから、“第6の栄養素”ともいわれています。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」の2種類があり、それぞれに役目があります。

水溶性食物繊維

・食後の急激な血糖値の上昇を抑える

腸内で水に溶けてゼリー状になり、ゆっくりと移動するため糖質の吸収を緩やかにします。

・血中コレステロール濃度の低下

便と一緒にコレステロールを体外へ排出する働きがあり、血中コレステロール濃度を低下させます。

・腸内環境を整える



大腸内で発酵・分解され腸内細菌のえさになり、善玉菌が増え、腸内環境を整えます。

不溶性食物繊維

・便秘予防

腸内で水分を吸いながら膨らみ、腸の活動を活発にします。

・発がんリスクの軽減

腸内の環境を整え、有害物質を吸着して便と一緒に体外へと排出させます。

・肥満防止

よく噛んで食べるため、唾液や消化液の分泌を促し、食べすぎを防ぎます。

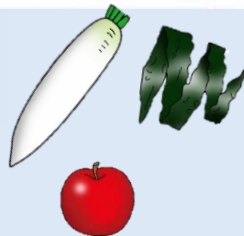


食物繊維はよく知られている「便秘予防」だけでなく、糖尿病や脂質異常症などの「生活習慣病予防」にも効果のある強い味方なのです！水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のどちらにも偏らず、バランスよく摂取することを心がけましょう！

食物繊維を多く含む食品例

水溶性食物繊維

野菜類・・・大根、パセリ など
海藻類・・・わかめ、昆布、ひじき など
果実類・・・りんご、いちご、キウイ など



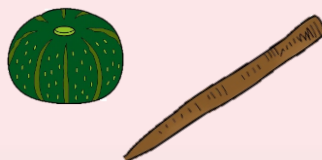
不溶性食物繊維

野菜類・・・ほうれん草、ピーマン など
きのこ類・・・干しいたけ、きくらげ など
芋類・・・じゃがいも、さつまいも など
豆類・・・大豆、小豆 など
穀類・・・玄米、雑穀、全粒小麦 など



両方を含む

ごぼう、にんじん、かぼちゃ
アボカド、切干大根、納豆 など



近年、食生活の変化に伴い、どの世代においても、食物繊維の摂取量が不足しています。

しかし、従来の“和食”を意識した献立にすると、食物繊維をたくさん摂取することができます。

