



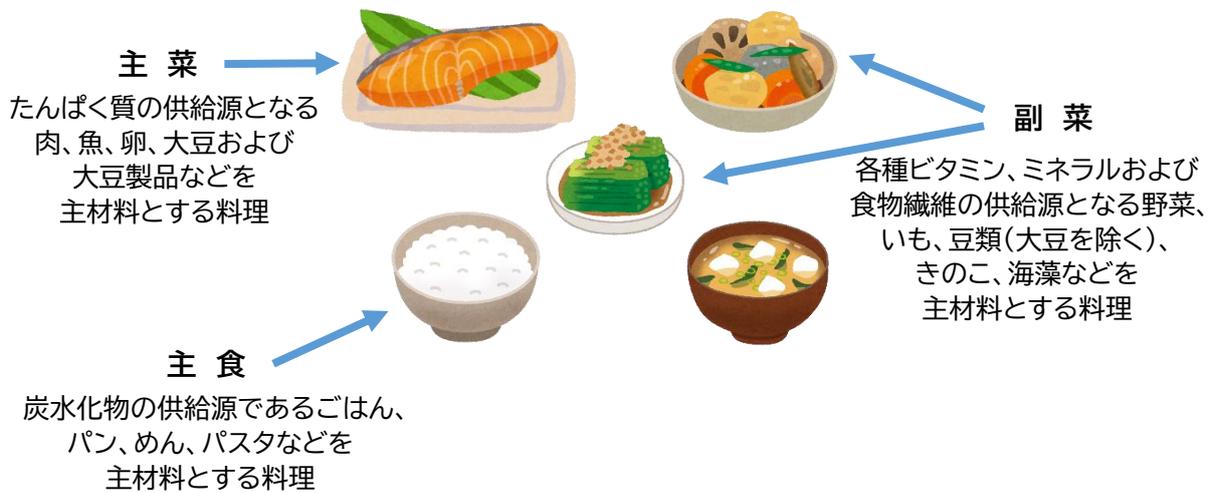
バランス良く、野菜や果物もしっかり食べていますか？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。

また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

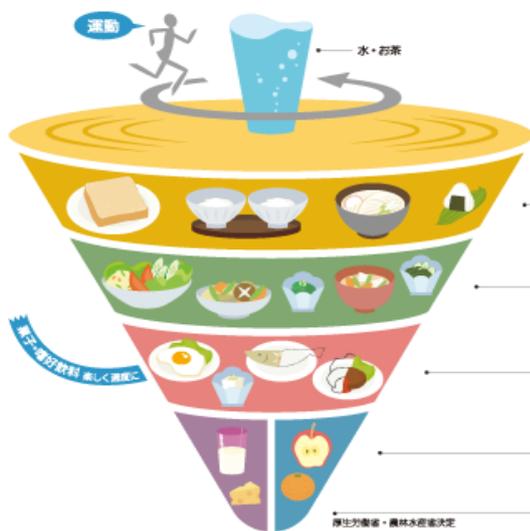
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。



どれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたらいいかの目安として「食事バランスガイド」があります。1日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで示してあります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つゆV ごはんやパンが1つあたり4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはんの盛り1杯、うどん1杯、ちぎそば1束、スナックシュー
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つゆV 野菜料理5皿程度	1つ分 = 調理した野菜、食卓野菜(生の野菜)、漬物、豆腐料理、おひたし、海藻料理、きのこ料理 2つ分 = 調理した野菜、豆腐料理、きのこ料理、海藻料理
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆製品) つゆV 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、煮魚、西京焼き、鶏肉、お肉のそぼろ、お肉のそぼろ 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つゆV 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200ml、ヨーグルト、アイス、チーズ、ヨーグルト、ヨーグルト、ヨーグルト 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 つゆV みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄、ぶどう、ぶどう、ぶどう

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食生活指針について

日本は世界でも有数の長寿国であり、平均寿命の延伸には、日本人の食事が一助になっていると考えられます。一方、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加は、大きな健康問題となっているため、食生活の改善など生活習慣を見直すことで疾病の発症そのものを予防することが重要となっています。

さらに、食生活のあり方は、食べ物を生産する農家にも影響を与え、食べ残しや食品の廃棄は、地球的規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。

こうした食生活をめぐる諸問題の解決に向けて、国民一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、「食生活指針」は策定されました。

この「食生活指針」は、食料生産・流通から食卓、健康へと幅広く食生活全体を視野に入れ、作成されています。

健康寿命の延伸

生活の質(QOL)の向上	① 食事を楽しみましょう。
	② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
適度な運動と食事	③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
バランスのとれた食事内容	④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
	⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
食料の安定供給や食文化への理解	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
食料資源や環境への配慮	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

食の循環や環境に配慮した食生活の実現