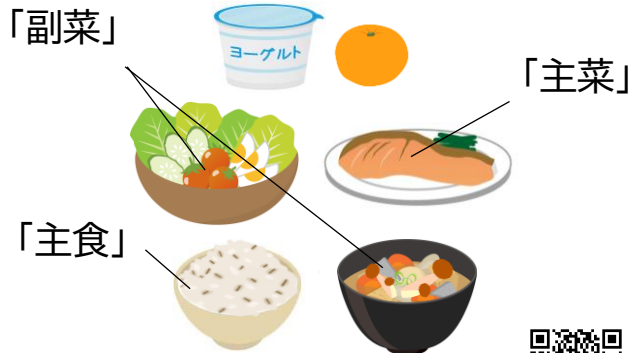


「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる、**減塩で主食・主菜・副菜がそろった食事**を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

「牛乳・乳製品」「果物」



《一食あたりの目安量》詳しくはHPへ→



- **主食**: 穀類(ごはん、パン、麺など)から**1**つ
- **主菜**: 肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から**2**つ
- ◆ **副菜**: 野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から**3**つ

そろえて組み合わせると「健康な食事」の基準を満たしやすくなります！

《目安の対象》

- 「適度に」 ・一般女性や生活習慣病の予防に取り組みたい中高年男性
・フレイル予防に取り組みたい高齢女性
- 「十分に」 ・一般男性や身体活動量の高い女性
・フレイル予防に取り組みたい高齢男性

しゅしよく 主食



《一食あたりの目安量》

	米	パン	めん類
「適度に」	ごはん150g程度 (茶碗中盛り)	食パン4枚切り1枚 ～6枚切り2枚	うどん・スパゲッティ 乾麺で60～90g
「十分に」	ごはん180～230g (茶碗大盛り)	※食パン4枚切り2枚 ～6枚切り3枚	うどん・スパゲッティ 乾麺で90～120g

※脂質や食塩が過多になりやすいので、パン以外の主食と組み合わせて調整するなど注意しましょう

しゅさい 主菜



《一食あたりの目安量》

必要単位を満たすように、食材を組み合わせる。

「適度に」	2単位
「十分に」	3単位

1単位ってどれくらい？



ふくさい 副菜



※汁物: 具材によって「副菜」に

《一食あたりの目安量》

✓ 小さいお皿 (小鉢など)なら2皿	✓ 大きいお皿 なら1皿
-----------------------	-----------------

副菜120～200gってどれくらい？



牛乳・乳製品

一日のどこかで100～250g

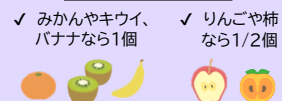
《一日あたりの目安量》

✓ 牛乳なら カップ1杯	✓ ヨーグルトなら 1～2皿
-----------------	-------------------

果物

一日のどこかで100～200g

100gってどれくらい？

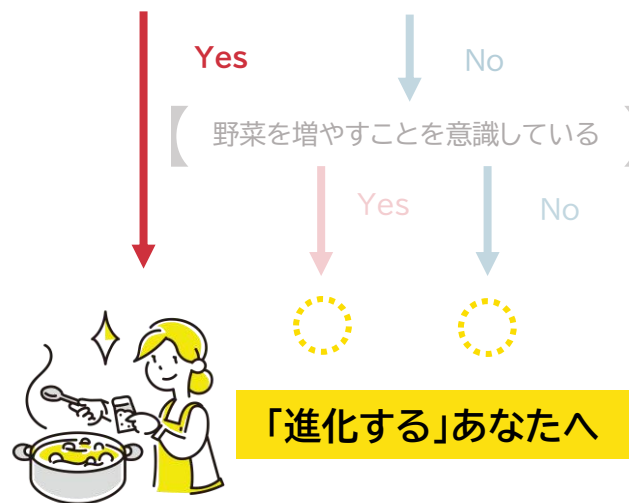


人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイド

＜概要版＞

自分で調理することが多い方

【 1日2回以上、主食・主菜・副菜
がそろった日がほぼ毎日 】



いつもの食生活に+1アクションで 心も体も環境も健やかに

何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、あなたと地球の未来を守ってみませんか？

自分で調理することが多い方へ

1日2回以上、主食・主菜・副菜*が
そろう日がほぼ毎日

*「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理
*「主菜」とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理
*「副菜」とは、野菜など(いも、きのこ、海藻、大豆以外の豆類を含む)を使った料理

Yes

No

野菜を増やすことを意識している

Yes

No

「進化する」
あなたへ

「そろえる」
あなたへ

「始める」
あなたへ

素晴らしいです！この調子で続けてみましょう。さらに上を目指すなら、「**美味しい減塩**」のコツを身につけてみませんか？

栄養面・環境面

それぞれのアクションを確認！



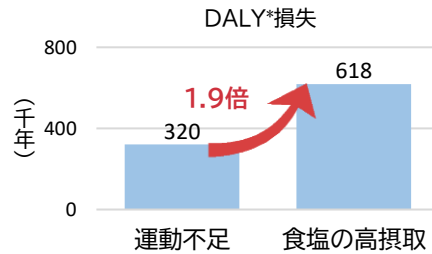
※3つ折りにしてお使いください
ガイド全体版はこちらから →



心と体のための+1アクション 健康のための食事の秘訣



食塩の高摂取は、運動不足よりも
将来の健康影響が大きい



*1DALY (障害調整生命年)は、本来健康な状態で過ごすはずだった人生を、1年失ったことを意味する

出典 Nomura S, et al. Lancet Reg Health West Pac (2022)

主食・主菜・副菜プラス減塩

「スマートミール」®メニュー分析から分かった
プロが実践する**美味しく減塩**できるコツ

- 味のついていないご飯を主食に
- 混ぜご飯、寿司、パンのおかずは**いつもより薄味**に
- 柑橘類や酢、こしょうや香辛料で**味にアクセント**を
- 食事の飲み物は**汁物よりも水やお茶**に
- 汁物をつけるなら野菜などを多く使って**ひとつのおかず**に

減塩料理のコツを
もっと知りたい！ →



環境のための+1アクション

あなたの方でエシカル消費*を広げてみませんか？

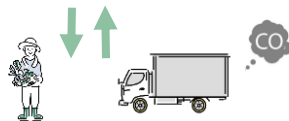
*エシカル消費：社会問題(環境や経済の問題)の解決を考えた、新しい消費のカタチ



買い物では

こんな食品を探したり購入してみよう

- 旬の食品
- 近隣で生産された食品
- 形が悪いなどの訳あり食品
- 有機栽培(オーガニック)の食品
- 消費・賞味期限が近い食品



地域の生産者、輸送による環境負荷を知る



調理では

野菜の切り方ひと工夫で食品ロス削減！

- 皮ごと使う
- 皮を薄くむく

加熱時間を短縮してCO₂排出量削減！

- 蓋をして煮る
- 食材は小さめに切る

栄養素も逃がさない

排水はきれいに！

- 鍋や皿の汚れはふき取ってから洗う



食べる
ときは

- みんなで食べる
- 残さないようにする
- 社会や地球のために何が
できるか話し合う

エシカル消費を
もっと知りたい！ →



環境に配慮した
食品選択を
もっと知りたい！ →

