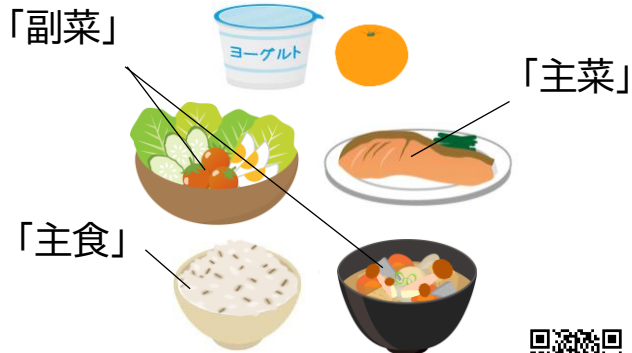


# 「健康な食事」とは

「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**: 野菜類プラスきのこ類、海藻類、いも類から**2**つ(計**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 <b>2</b> 皿	✓ 大きいお皿 なら <b>1</b> 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？

- ✓ みかんやキウイ、バナナなら1個
- ✓ りんごや柿なら1/2個

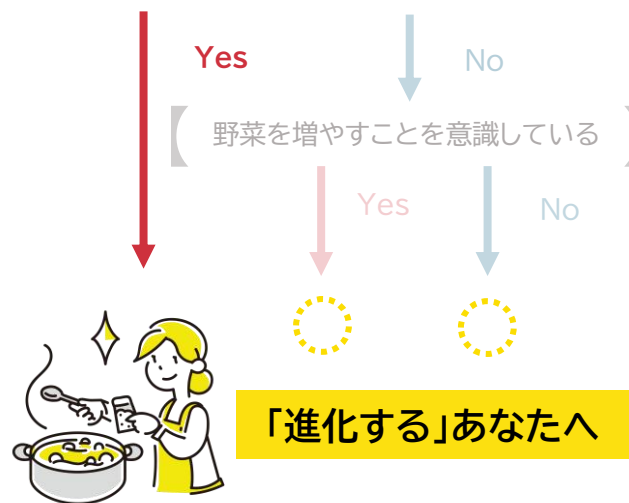


# 人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド

## <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ある 】



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！



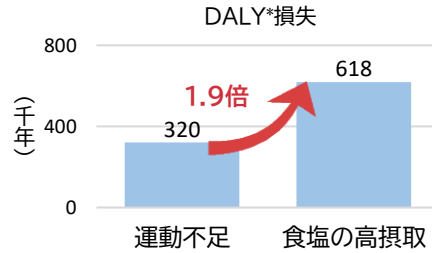
※3つ折りにしてお使いください  
ガイド全体版はこちらから →



## 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

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？

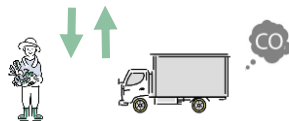
\*エシカル消費：環境問題等の社会課題の解決を考えた、新しい消費のカたち



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CO<sub>2</sub>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！ →

