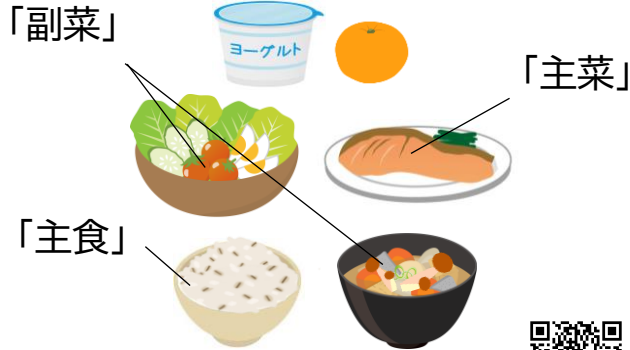


「健康な食事」とは

「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

しゅじょく 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

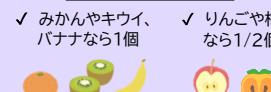
「一日あたりの目安量」

✓ 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 】



「そろえる」あなたへ

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？

令和2～4年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康な食事」の基準の再評価と基準に沿った食事の調理・選択に応じた活用支援ガイドの開発」

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

栄養や野菜は気になるけれど、つついその場の気分で選んでしまうというあなた。まずは手間を減らして主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？

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 →

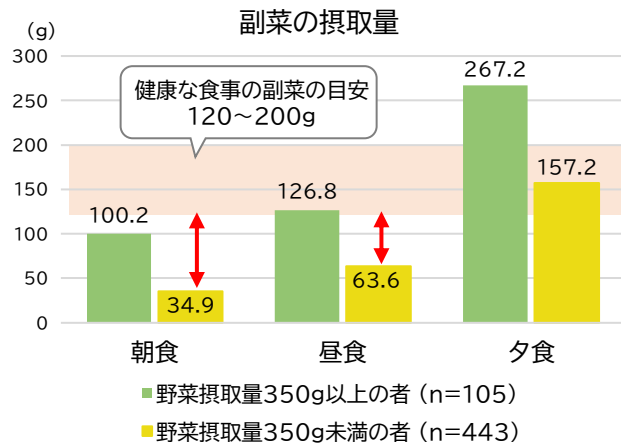


心と体のための+1アクション

手間を減らして主食・主菜・副菜をそろえてみませんか？



野菜摂取を増やすなら、朝食・昼食がカギ



ワンパターンで主食・主菜・副菜

朝食におすすめ！ 気負わずワンパターンに。
簡単に準備ができ、栄養もとれる食材をそろえておけば
忙しい朝もラクラク！

主食	主菜	副菜
ごはん派 1食分ずつ冷凍しておいても	豆腐	すぐ食べられる生野菜
パン派 味のついていないパンがお勧め	缶詰	作り置き野菜
シリアル派 なるべく甘くないものを	缶詰や加工品なども上手に取り入れて	冷凍野菜 自分でフリージングも



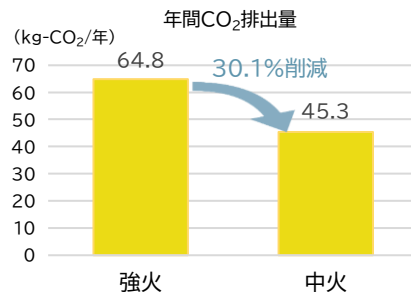
環境のための+1アクション

省エネ・時短・節約につながるエコ調理、始めませんか？



ちょっとした調理の工夫で、ガスや電気のエネルギーの消費エネルギーを減らせます

鍋底の大きさに合わせた火力に調節する



出典 三神 他、日本調理科学会誌 (2009) 三神 他、日本家政学会誌 (2020)

省エネ・時短・節約になるエコ調理

- 食材を薄く小さく切る
- 底面積の大きい鍋を使う
- 電子レンジで野菜を下茹で
- 同じ鍋で野菜の下茹で
- 湯が沸くまで蓋をする
- 沸騰後すぐ消火する
- 煮物は落としがたをする
- 余熱で最後まで火を通す

ワンパターンで+野菜70g！
詳しいレシピをもっと
知りたい！ →



エコ調理をもっと
知りたい！ →

