

# 「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。



「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**12**
- **主菜**: 肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から**22**
- ◆ **副菜**: 野菜類プラスきのこ類、海藻類、いも類から**2つ(計32)**

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

## 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

## 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？

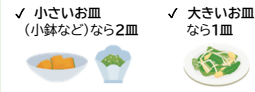


## 副菜



※汁物: 具材によって「副菜」に

「一食あたりの目安量」



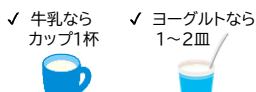
副菜120～200gってどれくらい？



## 牛乳・乳製品

一日のどこかで100～250g

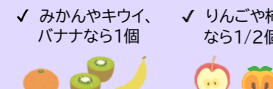
「一日あたりの目安量」



## 果物

一日のどこかで100～200g

100gってどれくらい？

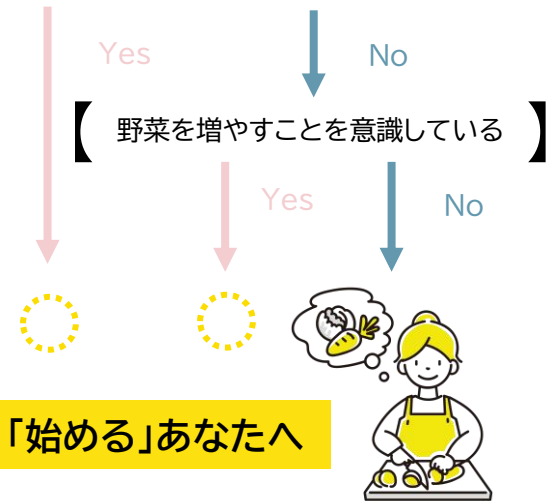


# 人と地球の未来をつくる「健康な食事」実践ガイド

＜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

自宅で食事を作ることはできても、何品も作るの  
は大変だというあなた。まずは野菜から、  
無理なく増やす工夫を始めてみませんか？

栄養面・環境面  
それぞれのアクションを確認！

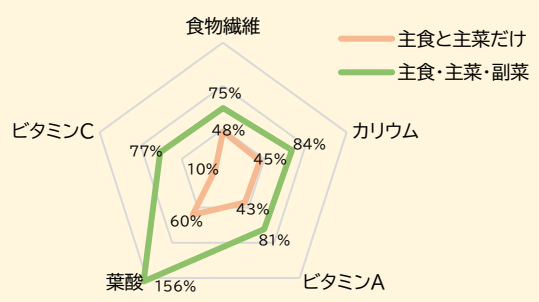
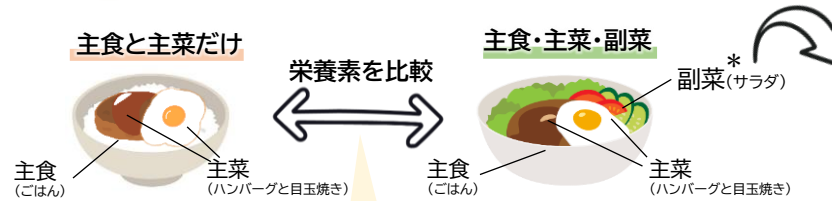


※3つ折りにしてお使いください  
ガイド全体版はこちらから →



## 心と体のための+1アクション

まずは野菜から、無理なく増やしてみませんか？



食品標準成分表(八訂)で算出  
日本人の食事摂取基準(2020年版)の30-49歳男性の推奨量  
(食物繊維とカリウムは目標量の3割に対する充足率を示した)

副菜\*の準備は一工夫で簡単に◎  
ちよい足し野菜で食材使い切り！



カット野菜や冷凍野菜



中華丼や焼きそば  
などにも  
使い切り！

野菜を無駄にしない  
使い切りレシピを  
もっと知りたい！



食品ロスを  
もっと  
知りたい！



## 環境のための+1アクション

食材に合った保存方法で食品ロスを削減できます

冷蔵で保存する野菜



乾燥しやすいので、キッチンペーパーやラップに包む、保存袋に入れるなどして冷蔵

使い切れない野菜は冷凍で長持ち&楽々調理

きのこ類



石づきをとって  
ほぐして冷凍

根菜類

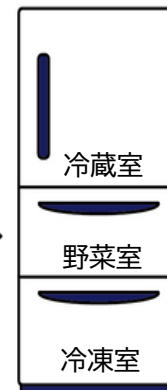


使いやすい形に  
カットして冷凍

アクの多い野菜



さっとゆで  
小分けにして冷凍



作り置き野菜



まとめて茹でておいたり、  
作り置き料理にして保存

常温で保存する野菜



風通しのよい  
冷暗所で保存

汁物や麺類に  
いつでも野菜をプラス！