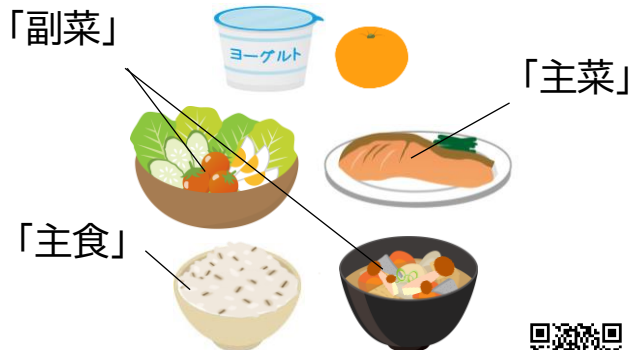


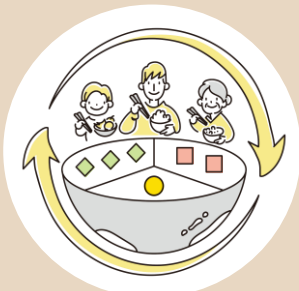
# 「健康な食事」とは

「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

## 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」

- ✓ 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?

- ✓ みかんやキウイ、バナナなら**1個**
- ✓ リンゴや柿なら**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」

### 買って食べる・外食が多い方

【 1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった日があるか 】

Yes

No

【 野菜を増やすことを意識している 】

Yes

No



「成長する」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?

# 買って食べる・外食が多い方へ

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

「成長する」  
あなたへ

「決める」  
あなたへ

「気付く」  
あなたへ

外食や弁当・惣菜等を上手に選んでいます。さらに上を目指して、買ってきたものに手を加えたり、自宅で調理をすると、食事の量や食塩量も調整しやすくなります。

栄養面・環境面

それぞれのアクションを確認!



※3つ折りにてお使いください  
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

栄養バランスも大切。でも、見えない塩にも注意!



外食や惣菜は食塩が過剰になりやすい

食塩の目安は1食2.5g

単品でも食塩が多い!  
( )内は食塩相当量



塩ラーメン(外食)  
(6.7g)



幕の内弁当  
(3.4g)



ミックスサンドイッチ  
(1.8g)



サケおにぎり  
(1.4g)



からあげ  
(1.5g)



ギョーザ  
(2.6g)



コールスロー  
サラダ  
(2.6g)

出典 外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド、女子栄養大学出版社

買ってきたものに手を加えたり、自分で作ることで、  
適塩・適量・バランスが整いやすい!



ポン酢の豚もやし  
(2.2g)

千切りキャベツと  
豚バラの炒め物  
(1.0g)

出典: コンビニエンスストアS社  
(2022年8月現在)

豚バラをフライパンで炒め、さらに千切りキャベツを加え、塩コショウで味付けする

簡単にできる!  
使い切りレシピを  
もっと知りたい! →



## 環境のための+1アクション

外食やコンビニ弁当でも! エコの輪を広げてみませんか?

外食をするときは

入店前



- ✓ 自分の適量・エネルギー量を把握する
- ✓ 店を調べる・選ぶ

量が分かっている店を選ぶ

入店後



- ✓ 量を把握する
- 栄養成分表示を確認する
- 注文する前にサイズを聞く
- ✓ 適量を注文する

食後



- ✓ 食べきれないものは持ち帰る

お弁当を食べるときは

選ぶ



- ✓ 肉にかたよらず、魚介類や大豆製品の弁当や惣菜も選ぶ
- ✓ 過剰包装の商品は避ける

片づける

- ✓ 残した汁やソースは排水溝に流さない
- ✓ 容器についた調味料などの汚れはふき取ってから洗い、リサイクルへ



洗う前に紙や布で汚れをふきとろう!