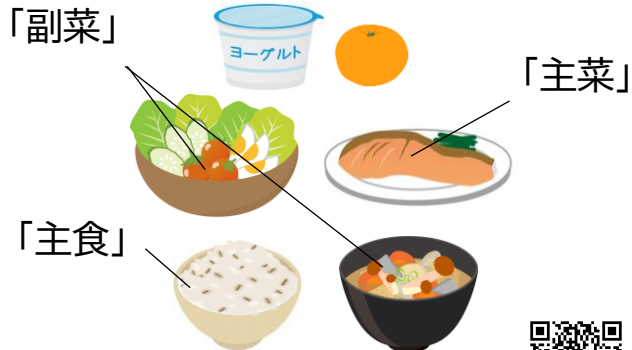


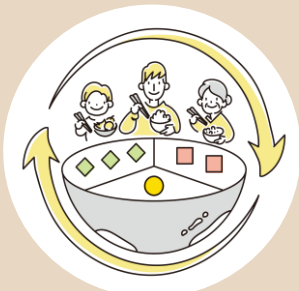
# 「健康な食事」とは

「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？

魚介類	肉類	卵	大豆製品
魚介類 30～50g	肉類 30～50g	卵 鶏卵1個	納豆1パック 豆腐100g (1/3丁)

## 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？

きゅうり 1本約100g	トマト 1個約170g	ミニトマト 1個約10g
にんじん 1本約150g	ピーマン 1個約30g	たまねぎ 1個約190g
長ネギ 1本約60g	じゃがいも 1個約130g	しいたけ 1個約10g

## 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？

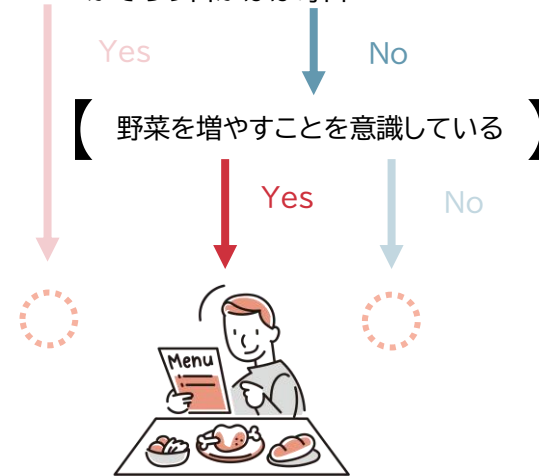
✓ みかんやキウイ、 バナナなら1個	✓ りんごや柿 なら1/2個
-----------------------	-------------------

# 人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイド

＜概要版＞

## 買って食べる・外食が多い方

【 1日2回以上、主食・主菜・副菜  
がそろった日がほぼ毎日 】



「決める」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」

# 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

栄養や野菜は気になるようですが、「健康な食事」には主食や主菜も欠かせません。購入や注文時のパターンを決めて、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

注文・購入時のルールをパターン化！野菜料理はデフォルト\*に

ステップ1 自分の食べたい商品を選ぶ		ステップ2 選んだ商品に足りないものは何か考える			ステップ3 組み合わせる	バランスOK!
カテゴリ	商品例	主食	主菜	副菜		
おにぎり	おにぎり	○	×	×	肉野菜炒め	量の過不足は定期的な体重測定で確認する
小ぶりの弁当	そばろ弁当	○	○	×	野菜の旨煮	
サンドウィッチ	ミックスサンド	○	○	×	きのこスープ	食塩相当量を表示で確認！ 1食2.5g程度に
種類	ぶっかけうどん(温泉卵入り)	○	○	×	海藻サラダ	

\*「デフォルト」とは

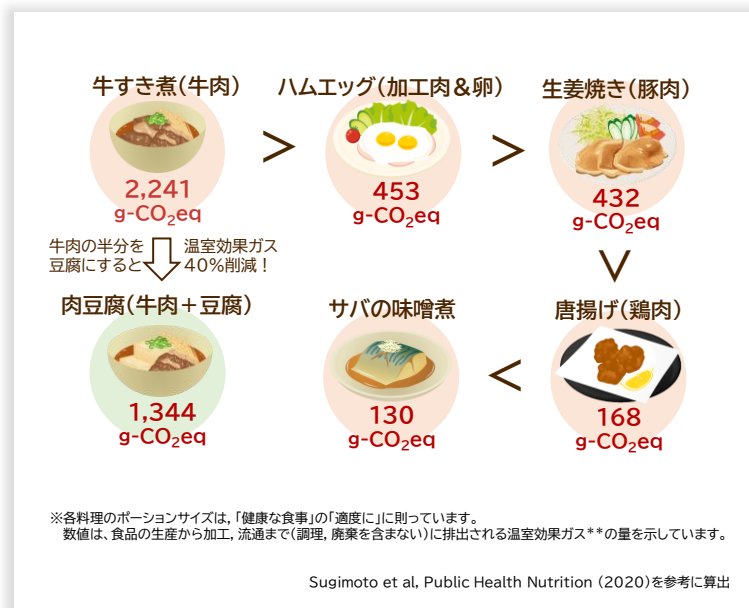
初期設定、標準の状態などといわれます。野菜料理を揃えることをあらかじめ決めておく(初期設定)ことで、主食・主菜・副菜もそろいやすくなります。

コンビニ弁当・惣菜の組み合わせをもっと知りたい！↓



## 環境のための+1アクション

環境負荷の小さいメニューを選び、持続可能な食生活を



### 環境負荷の小さい料理の選び方

- 動物性食品を摂り過ぎない
- 肉なら、牛肉や豚肉より鶏肉を選ぶ
- 牛肉より魚介類を選ぶ
- 主菜として大豆製品を多く取り入れる
- 主菜を摂り過ぎず、主食や副菜もしっかり食べる

\*\*温室効果ガス(g-CO<sub>2</sub>eq/人/日)とは

製品の生産から消費、廃棄に至るまでに排出される温室効果ガス(二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)など地球温暖化の主要な原因とされている化学物質)の総量を表す。