

# 「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」

✓ 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？

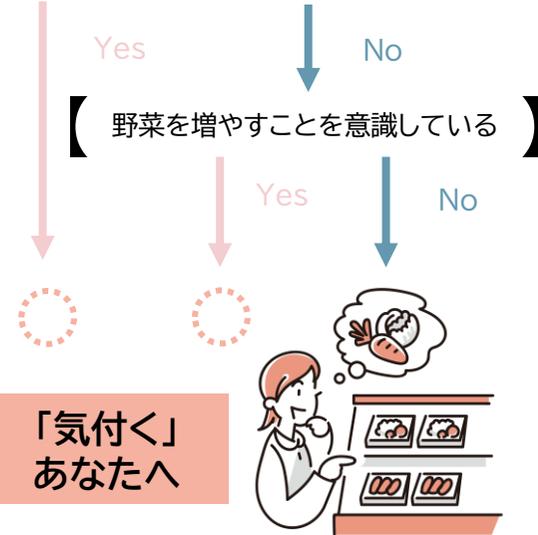


# 人と地球の未来をつくる 「健康な食事」実践ガイド

＜概要版＞

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 】



「気づく」  
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

このままではあなたの健康が心配です。  
この気付きから、まずは不足しがちな野菜を中心に、食事から心身の健康づくりを目指していきませんか？

栄養面・環境面  
それぞれのアクションを確認！



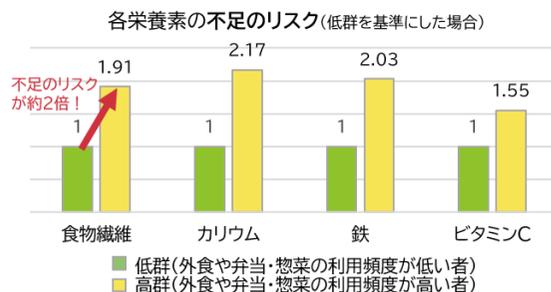
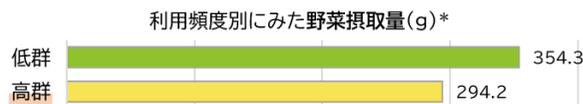
※3つ折りにしてお使いください  
ガイド全体版はこちらから →



## 心と体のための+1アクション

はじめてみませんか？ バランスのよい食事から健康づくりを

外食や弁当・惣菜の利用頻度が高い者は、野菜摂取量が少なく、栄養素不足のリスクが高い



18-64歳の日本人男女2,221人を対象とした分析、男性のデータ  
(\*:食物摂取量は、推定エネルギー必要量あたりに補正)

出典 Matsumoto M, et al. Nutr J (2021)

## 加工品でも手軽に！野菜摂取を増やそう

- カット野菜を取り入れてみる  
手間なし、無駄なし！コンビニでも買える
- 冷凍野菜を活用する  
安く簡単！即席の麺や汁物に入れるだけ
- 野菜ジュースを飲む  
忙しくて食べられないときなどに便利

カット野菜活用法をもっと知りたい！→



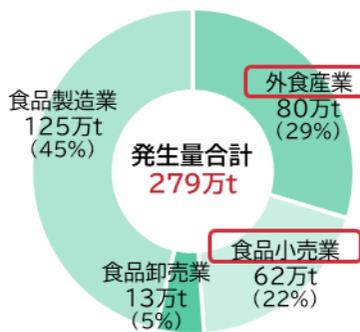
食品ロスをもっと知りたい！→



## 環境のための+1アクション

「てまえどり」で食品ロス削減に貢献しませんか？

食品事業者から発生する食品ロスの内訳



※令和3年度(消費者庁資料より作成)

外食店や、スーパーなどの小売店で廃棄される食品は  
年間約140万t  
⇒1日あたり約3,800t

2トントラック1,900台分もの食品が、日本で毎日廃棄されている！



食品ロス削減のために、今日からできること



すぐ食べるものは「てまえどり」  
ポイント還元や値引きされている商品もあって、野菜のお惣菜も買いやすい！