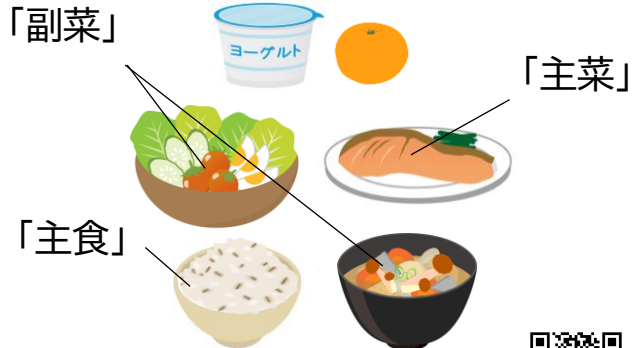


# 「健康な食事」とは

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要なとされる、**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**12**
- **主菜**: 肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品から**22**
- ◆ **副菜**: 野菜類、きのこ類、海藻類、いも類から**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

## しゅしょく 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？

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

## 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？

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＞

用意されたものを食べるのが  
多い方



## 「踏み出す」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

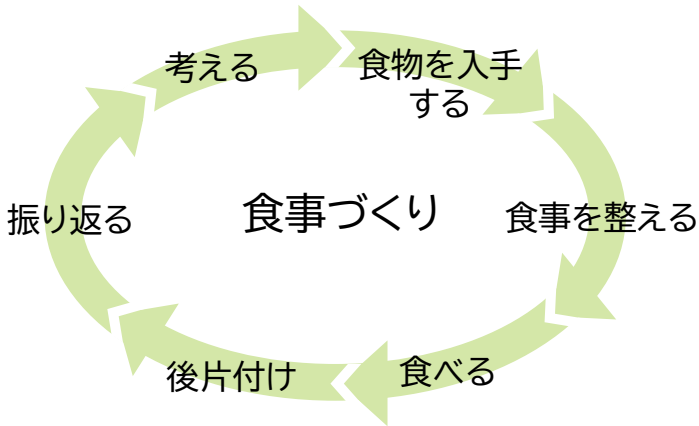
何をどう食べるかは、私たちの健康だけでなく、  
社会や地球環境にも大きな影響を及ぼします。  
まずは、食生活に1つだけ行動をプラスして、  
あなたと地球の未来を守ってみませんか？

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」

## 用意されたものを食べる人が多い方へ

いまは用意されているものを食べる人が多いあなた。  
 食事づくりに関わることで、健康だけでなく、  
 食文化や地球環境など様々な広がりや豊かさを感じることができます。  
 まずはできることから一歩踏み出してみませんか？

### 「踏み出す」あなたへ



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 →



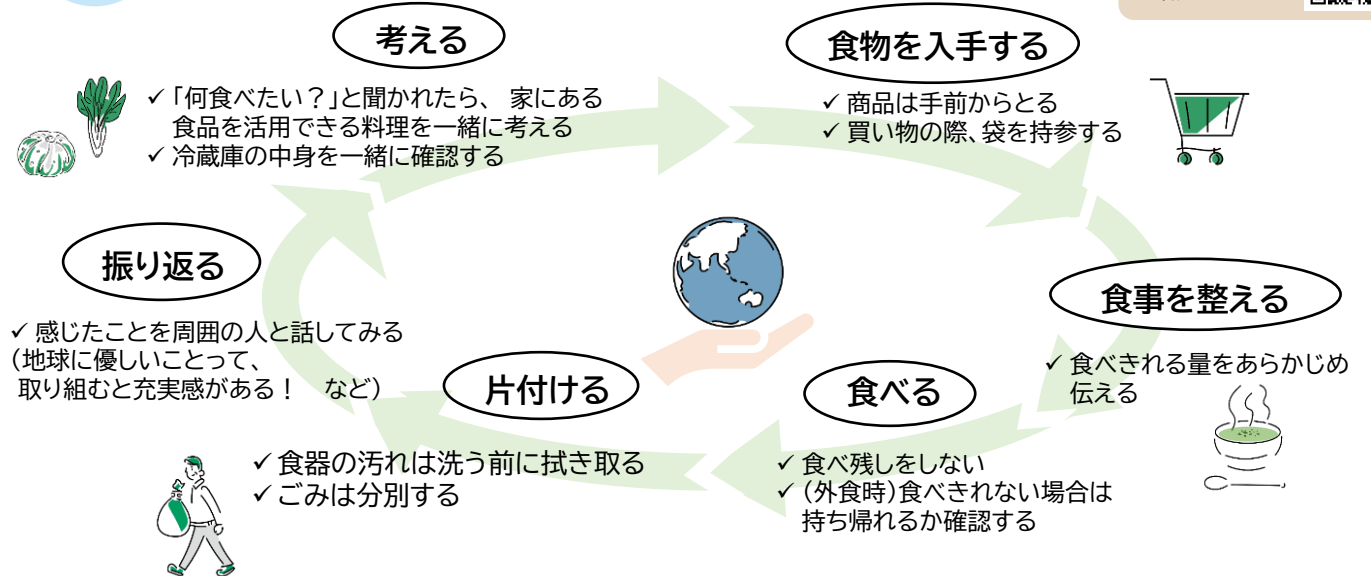
## 心と体のための+1アクション

### できることから食事づくりに参加してみませんか？



## 環境のための+1アクション

### 食と地球環境の関わりを知っていますか？



もっと「踏み出す」タイプのアクションを知りたい！ →



※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 →

