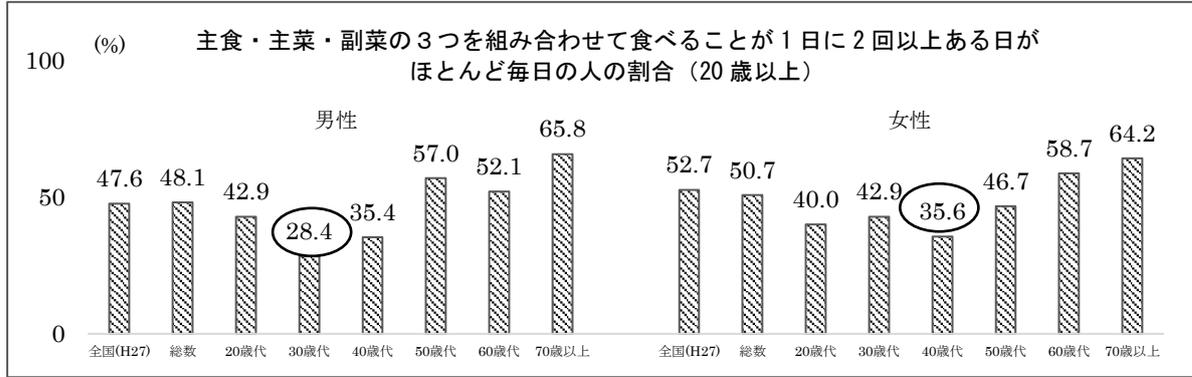


# バランスのよい食事を取りましょう！

## バランスのとれた食事をしている人は、若い年代に少ない

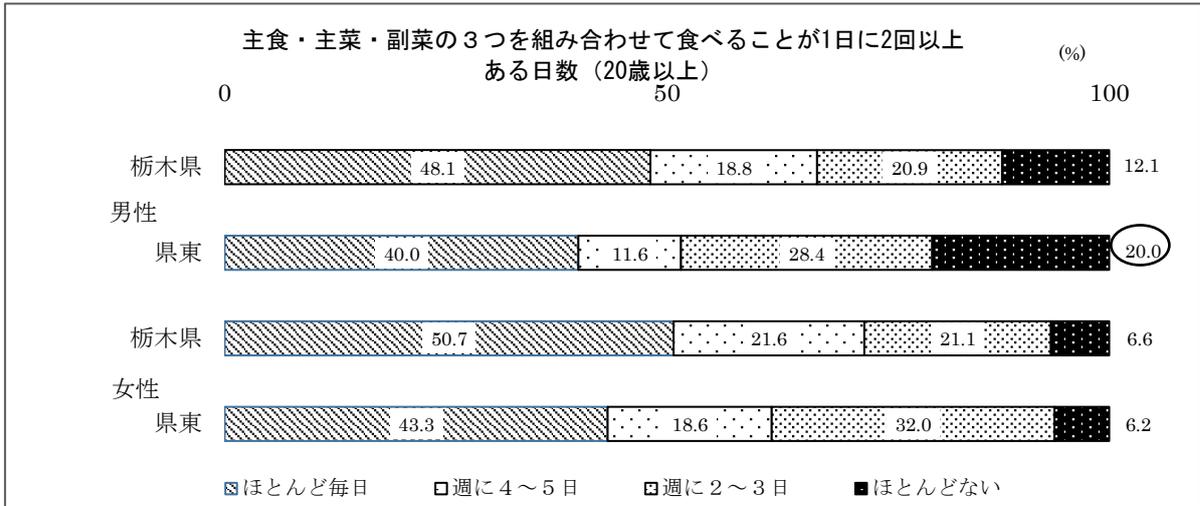
バランスのとれた食事をする人の割合は、年代があがるにつれて増加しています。  
男性は20歳代、女性は40歳代でほとんど毎日と回答した人が最も少なくなっています。



【平成27年度国民健康・栄養調査、平成28年度県民健康・栄養調査】

## 県東地区は、「ほとんどない」と回答した男性が2割

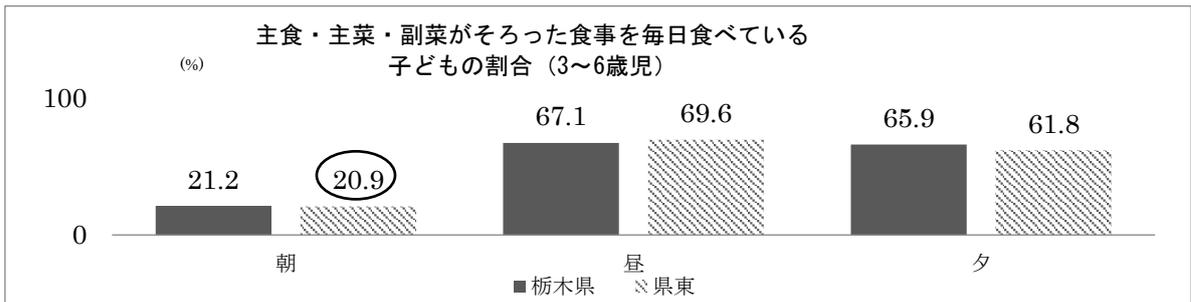
県東地区では、バランスのとれた食事をする人の割合が、男女とも県より少なくなっています。「ほとんどない」と回答した者は、男性で2割と多くなっています。



【平成28年度県民健康・栄養調査】

## バランスのとれた食事を食べる子どもは、朝食で少ない

バランスのとれた食事を毎日食べる子どもの割合は、県とほぼ同じ傾向です。食事別では、「朝食」が最も低くなっています。



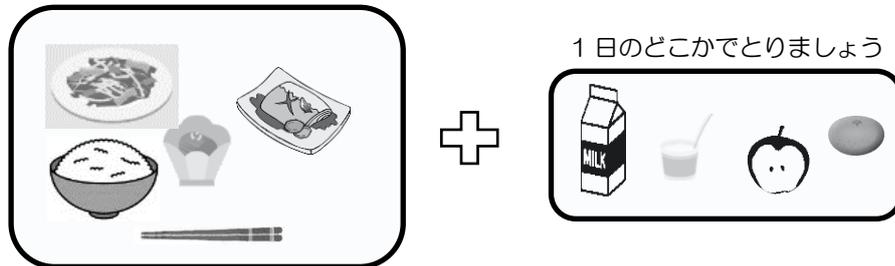
【平成27年度子どもと家族の食生活等実態調査】

## 食事のバランス「主食、主菜、副菜」とは？

健康な体を作るためには、毎日の食事がとても大切です。朝、昼、夕の三度の食事をしっかりとるのはもちろんですが、1回の食事で主食、主菜、副菜が揃うように食品を選びましょう。

○ <b>主食</b>	ご飯、めん、パンなど	エネルギー源となる炭水化物を多く含みます
○ <b>主菜</b>	肉、魚、卵、大豆製品など	体を作るもとになるたんぱく質や脂質を多く含みます
○ <b>副菜</b>	野菜、きのこ、海藻など	体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます
○	牛乳・乳製品、くだもの	カルシウムやビタミン類を多く含みます

### 基本は、主食1つ+主菜1つ+副菜2つ



## 献立を考える時、気をつけたいこと

食事の楽しさを増すためにも、エネルギーや脂肪、食塩のとり過ぎを防ぐためにも調理方法が偏らないようにしましょう。

脂肪のとりすぎと質に注意しましょう

- ★油を使った料理ばかりにならないように
- ★ハンバーグや唐揚げなど、子どもが好きなメニューには脂質が多く含まれます
- ★食品に含まれる脂肪酸は、動物、植物、魚類で異なります。偏らないようにとりましょう

塩分のとりすぎに注意しましょう

- ★汁物は、具たくさんにして1日2杯以内
- ★魚肉加工品（ウィンナー、ハム、ちくわなど）や干物は塩分が多いので控えめに
- ★ラーメンなどの麺類の汁は残す
- ★カレー粉などの香辛料を上手に利用して、うす味でもおいしく

## 毎日、朝ご飯をしっかりと食べよう

朝食には、脳を目覚めさせる、体温を上げる、排便を促す等の働きがあり、とても大切です。1日を元気に過ごすために、しっかりととりましょう。

- ★主食（パンやおにぎりなど）に、何か組み合わせて食べましょう！
  - +主菜（ゆで卵、目玉焼き、豆腐、納豆、チーズ、鮭フレーク、肉そぼろ、ウィンナーなど）
  - +副菜（サラダ、ミニトマト、きゅうり、具たくさん汁物など）
- ★時間のない朝は、簡単に作れる工夫を！
  - 1 夕食を作る時に朝ご飯の下ごしらえを一緒に（味噌汁に入れる野菜を切っておく、卵や野菜をゆでておくなど）
  - 2 夕食を多めに作って取り分けて利用