

めざせ！健康長寿★

# みんなで取り組もう！食育

ワン

ツー

スリー

1 2 3

## 1 朝食を食べよう ～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしよう～

朝食を食べることは、眠っていた身体を目覚めさせる大切な役割があります。欠食すると、午前中に必要なエネルギーの供給が不足して、仕事や勉強の能率を欠くことになるほか、昼と夜の食事の量が増える原因にもなります。



### 朝食パワー3つのスイッチ

#### おなかにスイッチ

朝食を食べることで、胃や腸が活性を始め、排便を促します！



#### 体にスイッチ

寝ている時に下がった体温を上げ、スムーズに活動できるようにします。

#### 頭にスイッチ

脳は眠っているときも、エネルギー源であるブドウ糖を消費しています。朝栄養を補給して、脳を目覚めさせましょう！



### 栄養バランスのよい朝ごはんをめざしてステップアップしよう！

朝、忙しい人や食欲があまりない人には、片手でも食べられるおにぎりやパン、果物などがオススメ！少しずつステップアップして、食材を組み合わせるバランス良く食べよう！

★朝食を食べる習慣がない人は、まずはココからスタートしよう！



### 基本は「バランスのよい食事」です！

毎回の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

#### 副菜

野菜・きのこ・海藻を使った料理

#### 主食

ご飯・パン・麺など



#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品が中心の料理

#### 副菜汁物

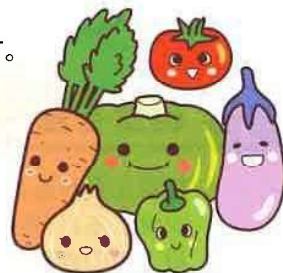
## 2

**野菜**をしっかり食べよう ～1日にとりたい野菜の量は **350g**！～



### 野菜の魅力

- エネルギーが低く、食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含みます。  
⇒肥満を予防・改善、糖尿病を予防
- ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含みます。  
⇒脳血管疾患の危険因子となる高血圧を予防



### 野菜をおいしく食べるコツ

- 旬の野菜を選びましょう
- 煮たり、茹でたり、炒めることで食べやすくして、量を多くとりましょう
- 献立に困った時には鍋料理もおすすめ
- うす味で野菜本来の味を楽しみましょう



### 1日5皿を目標に食べよう



野菜 350g



ほうれん草のおひたし レタスとキュウリのサラダ  
80g 85g



具だくさんのみそ汁  
75g



ひじきの煮物  
80g



かぼちゃの煮物  
100g

## 3

**減塩**に気を付けよう ～うすあじで おいしく食べよう！～

- 減塩は、血圧を低下させ、結果として心臓病・脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。
- 食塩や高塩分食品を多く摂取することが胃がんのリスクを上げます。
- 島根県では成人の食塩摂取量の目標を、1日7g以下としています。



### 食べるときに、上手に減塩しよう！



- 麺類の汁は飲み干さない  
▶ ラーメン1杯 塩分約6g



汁を半分残すと…  
塩分約3.5g

\*めん自体にすでに  
食塩が含まれています

- かけ醤油よりつけ醤油  
▶ 寿司に醤油小さじ1杯をかけると塩分約1g



醤油を先だけにつけると、  
塩分は半分の0.5gに！



先にちょっぴり

\*何にでも調味料をかけるのをやめましょう

島根県出雲保健所・出雲圏域食育ネットワーク連絡会

〒693-0021 島根県出雲市塩冶町 223-1

TEL 0853-21-8785 FAX 0853-21-7428