

「食べる」ことは「生きること」

食べものは消化・吸収され、私たちのからだを作っています。

日頃の食の選択が未来の私たちのからだを左右するといっても過言ではありません。

生涯にわたって、心もからだも健康で、質の高い生活を送るため、日頃の食生活を考えてみませんか。

バランスのとれた食生活で 適正体重の維持に努めよう！

私たちの食生活は、「肥満」や生活習慣病の予防と深く関わっています。

自分の適正体重を知り、自分に合った食事量で体重を保つことが健康を維持する上で大切です。

また、食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることを意識すると、栄養のバランスがとりやすくなります。



食事の基本

主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。



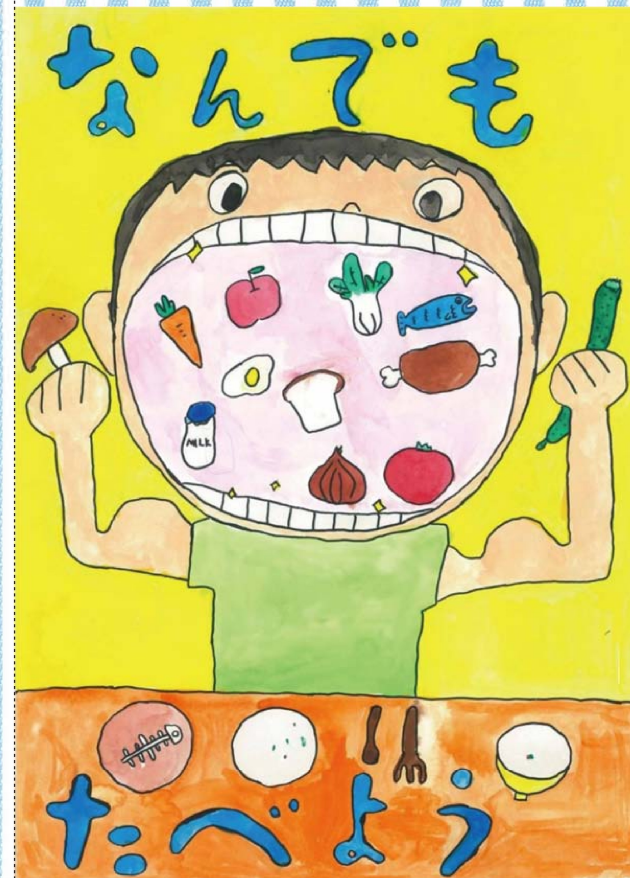
食卓に旬の地域食材を取り入れよう

宮城は、美味しいお米がとれる米どころであるとともに、新鮮な魚介類や旬の野菜など、海・山・大地の育む多彩で豊かな食材に恵まれています。

これらの食材を旬の時期においしく食べることを通じて、身近な食材に親しみ、宮城の食文化や自然、地域産業に触れることができます。



問い合わせ先
宮城県保健福祉部健康推進課
〒980-8570
宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1
TEL:022-211-2637
FAX:022-211-2639



「平成24年度食育推進啓発ポスター金賞作品」多賀城市立多賀城小学校6年 三浦 風香さんの作品

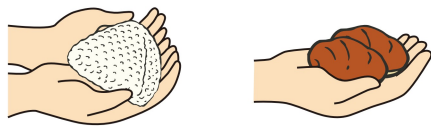
みやぎの食育

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいの？

自分の手の大きさを目安にして、
自分にあった食事の量と栄養のバランスも示しています。

1日3回食べましょう

エネルギーになる



ごはん・めん
両手にのる量
(1~1.5杯のごはん)

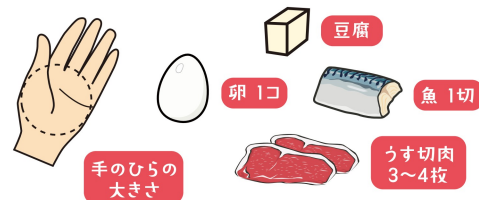
又は

パン
片手にのる量

主食

主食は、食事の中心なので「主食」と呼ばれています。主食が、ごはんか、パンか、めんかによって、おかずが変わってくるので、主食は食事全体を決める中心の料理です。炭水化物を多くふくみ、エネルギーのもとになります。

体をつくる



手のひらの
大きさ

主菜

主菜は、肉や魚、卵や大豆を主な材料とした料理です。たんぱく質や脂質を多くふくみます。

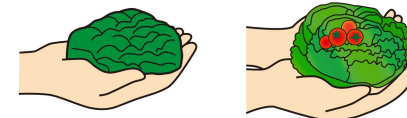
肉の場合：片手に薄切り肉3~4枚

魚の場合：片手に魚1切れ

卵の場合：片手に卵1個

豆腐の場合：手のひら大の豆腐

元気でいられる



火を通した野菜
片手に山盛り

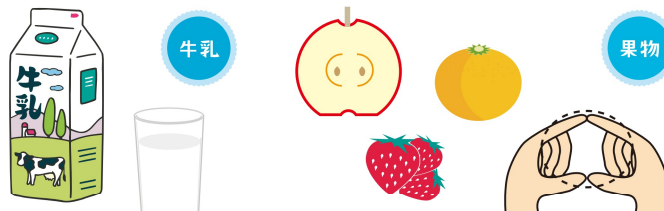
生の野菜
両手に山盛り

副菜

副菜は、野菜やいも、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、鉄、カルシウムの仲間や、食物繊維などを多く含みます。副菜は色も形もいろいろあって、食事全体の味やいろどりをゆたかにします。

1日1~2回食べましょう

バランスのとれた食生活のためにもう一品！



コップ1~2杯

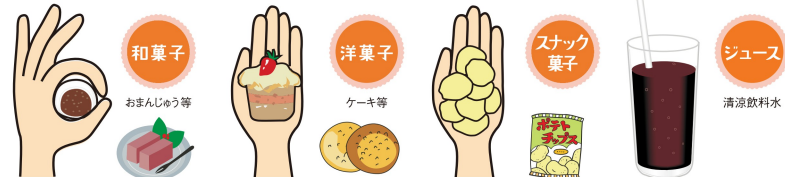
人差し指と親指の輪の中に入る大きさ

もう一品

主食・主菜・副菜以外の果物、漬け物、飲み物などのこと。とりすぎると、エネルギーが多くなりすぎたり、栄養のバランスがくずれることがあります。

気をつけましょう

おたのしみ（どれがひとつ）



人差し指と親指の
輪の中に入る大きさ

片手の手のひらの半分

片手の手のひらに
のるくらい

コップ1杯程度

菓子類・ ジュース類

とりすぎると、エネルギーが多くなりすぎたり、栄養のバランスがくずれることがあります。「楽しく適度に」をこころがけましょう。