

日本人の長寿を支える「健康な食事」

「健康な食事」って？

健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続していることをいいます。

厚生労働省：日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000096730.html>

副菜

野菜などの料理。
ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、食事全体の味や彩りを豊かにするもの。
いも類、きのこ類、海藻類等多様な食材を組み合わせると◎

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などのおかずの中心の料理。
たんぱく質や脂質を多く含み、食材や量、調理法で1食の栄養量などに大きく影響する。

主食

ごはん、パン、麺類など炭水化物を多く含むエネルギーになるもの。
玄米や雑穀米、全粒粉など精製度の低い穀類は不足しがちな食物繊維の補給に♪

その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲物、牛乳・乳製品や果物など。
1日全体のバランスを考えてとるもの。



※高血圧予防の観点から、ナトリウム(食塩相当量)は取り過ぎに注意が必要です。

【野菜の栄養素】種類によってこんなに特徴が違ふ！複数組み合わせで120～200gを目安に！

(100gあたり)	エネルギー(kcal)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
きゅうり	14	200	26	28	14	1.1
トマト	19	210	7	45	15	1.0
なす	22	220	18	8	4	2.2
こまつな	14	500	170	260	39	1.9
ほうれんそう	20	690	49	350	35	2.8
キャベツ	23	200	43	4	41	1.8

旬の野菜☆
体を冷やしてくれたり、暑さで弱った胃の働きを助けてくれます。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の推奨のためのシンボルマークができました。

マークのデザインは、円を三分割してシンプルな線や面で、主食・主菜・副菜の3つの料理を実現。黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食・主菜・副菜の組合せを意味します。

お問い合わせ・お申込み先

宮城県登米保健所成人・高齢班 TEL 0220-22-6117

◆当所HPの「働く人の健康づくり情報ガイド」をご活用ください。「学びゲーション」のバックナンバーもこちらから
<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhfwz/hatarakuhito/guide-top.htm>

