



まめなかなつしん

第394号:R8.3.1
発行: 関保健所
編集: 関保健所管内
行政栄養士研究会

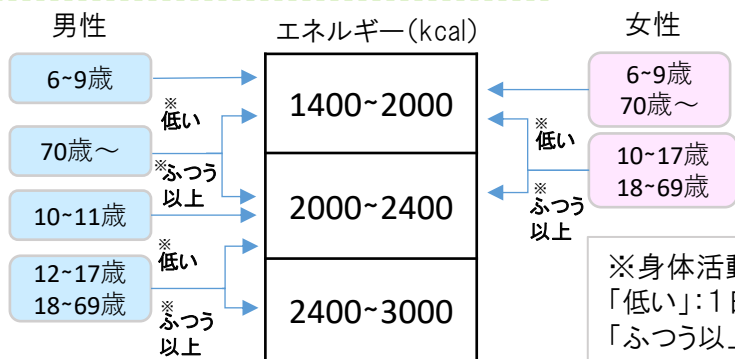
バランスよく食べよう



主食は、米、パン、めん類などの穀類で、主に炭水化物の供給源となります。主菜は、魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理で、主にたんぱく質の供給源となります。また、副菜は主菜につけあわせる野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補う重要な役割を果たします。食事は、主食と主菜それに副菜をそろえることにより栄養素のバランスもとれ、バラエティーに富んだものになります。

また、食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は性別、年齢、身体活動量によって異なります。

1日の食事の適量を知ろう



「食事バランスガイド」で「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安を確認してみましょう！

詳しくはこちらから↓

まめなかなつしんR7.7月号 農林水産省HP



※身体活動量の見方

「低い」:1日のうち座っていることがほとんどの人

「ふつう以上」:「低い」に該当しない人

出典:農林水産省

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

1日の食事例(エネルギー2000~2400kcalの場合)

栄養バランスを整えるためには主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上食べましょう

朝 約600kcal



昼 約880kcal



夕 約650kcal



郡上市食生活改善推進員の取り組み

郡上市では現在80名の会員と共に活動をしています。
~今年度の活動~

- ・ 小学校クラブ活動にて郷土料理を伝承
- ・ 高齢者サロンにてみそ汁塩分チェックを通じた減塩啓発
- ・ 道の駅、スーパーの店頭にて野菜摂取の啓発
- ・ ねんりんピックにて地元食材を使ったお菓子の振る舞いで選手をおもてなし など

祝！南・賀屋賞受賞！全国大会で長年の活動が表彰されました。



【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL:0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(アドレス:https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html)

関保健所公式ホームページ

