

6月号の主な記事

令和5年度の国民健康保険料……………4面
介護保険利用者負担限度額認定証等の更新…4面

消防だより 地震への備えは大丈夫?……5面
さらに便利に 北区駐輪場マップ……………7面

北区将来ビジョン[3か年計画]……………8面
保健師はあなたの健康サポーター……………12面

心と体を健康に ちょうどよいバランスの食生活

2・3面に写真の料理
レシピや栄養バランス
チェックなど

(右から時計回りに) 豚肉のさっぱり照り焼き、おにぎり、
切干大根のナポリタン、かぼちゃのクリーミーサラダ

3 すべての人に
健康と福祉を



仕事や家事、育児や趣味などやりたいこと、
やらなければならないことで大忙しの毎日。
心と体を健康に保つには、バランスのよい
食生活が欠かせません。6月は食育月間。
それぞれの「ちょうどよいバランス」を
一緒に考えてみましょう。

主食・主菜・副菜を 組み合わせましょう

献立は主食・主菜・副菜の組合せで考えましょう。主食は米
やパン、めん類など、炭水化物の主な供給源です。主菜は肉・魚・
卵・大豆製品などを使った料理で、たんぱく質を主に摂取。野
菜や海藻、きのこを使った副菜で、ビタミンやミネラル、食物
繊維などを補います。

コツや工夫は?

1日3食、決まった時間に主食・主菜・副菜を食べるのが
理想ですが、現実はそのまじきません。「料理に時間を取れな
い時は、冷凍野菜を利用したり、野菜サラダや温泉卵などコン
ビニで手軽に買えるメニューを1品プラスするだけでもバラ
ンスがよくなります」と、北区役所健康課の金田智子栄養士は
アドバイスします。「中華丼やロコモコ丼、タコライスなど1
皿でバランスの取れた料理をうまく活用するのもいいですね」
大切なのは1日のトータルでバランスを取ること。昼食が
めん類だけなら、朝食と夕食で肉や魚、野菜をしっかり食べま
しょう。

栄養以外のバランスも

栄養だけではなく、家計や生活リズム、ライフスタイルなど
とのバランスも大切です。野菜が高値の時は、値段が手頃で栄
養価も高い旬の野菜を選んだり、冷凍野菜を活用したりしま
しょう。夕食が遅くなりがちなら、仕事の合間におにぎりや
サンドイッチなどを軽く食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにす
ると血糖値の急上昇や食べ過ぎの予防になります。朝食を作る
時間がないときはバナナとヨーグルト、シリアルと牛乳などに
すればエネルギーやカルシウムを手軽に摂取できます。
ライフスタイルは人それぞれ。自分に合った「ちょうどよい
バランスの食生活」を考え、実践していきましょう。

参考：農林水産省「ちょうどよいバランスの食生活」

