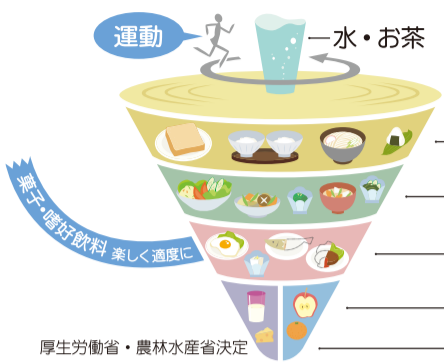




1日に何をどれだけ食べればいいのか？

バランスのよい食事が大切なのはわかったけれど、それでは1日に「何を」「どれだけ」食べればいいのか。ひと目でわかる食事の量をイラストでわかりやすくまとめたのが食事バランスガイドです。

食事バランスガイドを活用しよう!



厚生労働省・農林水産省決定

表の見方

主食・主菜・副菜・乳製品・果物の項目の下にあるポイント数が、それぞれの一日の摂取量の「めやす」です。たとえば「主食」なら5~7つです。右側のイラストにある数字を食べただけ足して5~7つになる量が適量、という計算になります。

食べた量だけこの数字を足す

1つ

足した数がこの数字の範囲なら適量

5~7

健康でいるためには毎日の食事が大切です。



管理栄養士 北野 生馬さん

主食

5~7つ

- | | | | | | |
|------|----------|--------|-------|---------|---------|
| 1つ | ごはん小盛り1杯 | おにぎり1個 | 食パン1枚 | ロールパン2個 | |
| 1.5つ | ごはん中盛り1杯 | 2つ | うどん1杯 | うどん1個 | スパゲッティー |

副菜

5~6つ

- | | | | | | | | |
|----|-------|--------------|----------|------------|--------|----|--------|
| 1つ | 野菜サラダ | きゅうりとわかめの酢の物 | 具たくさん味噌汁 | ほうれん草のおひたし | ひじきの煮物 | 豆煮 | きのこソテー |
| 2つ | 野菜の煮物 | 野菜炒め | 芋の煮ころがし | | | | |

主菜

3~5つ

- | | | | | | | | |
|----|-----------|-----------|---------|----|-----|-------|-----------|
| 1つ | 冷奴 | 納豆 | 目玉焼き一皿 | 2つ | 焼き魚 | 魚の天ぷら | まぐろとイカの刺身 |
| 3つ | ハンバーグステーキ | 豚肉のしょうが焼き | 鶏肉のから揚げ | | | | |

2つ

- | | | | | | | |
|----|---------|--------|-----------|-----------|----|--------|
| 1つ | 牛乳コップ半分 | チーズ1かけ | スライスチーズ1枚 | ヨーグルト1パック | 2つ | 牛乳瓶1本分 |
|----|---------|--------|-----------|-----------|----|--------|

2つ

- | | | | | | | |
|----|-------|-------|------|-----|-------|-----|
| 1つ | みかん1個 | りんご半分 | かき1個 | 梨半分 | ぶどう半房 | 桃1個 |
|----|-------|-------|------|-----|-------|-----|

次号7月号から「健康レシピ」コーナーが始まります!

「毎食主食・主菜・副菜をそろえて食べる」など、栄養バランスのとれた食事ができるようなメニューを1年を通して紹介します。1日のエネルギー2200kcal、たんぱく質60g・脂質60g・塩分7gの1/3を基準とした、バランスよい一品のレシピです。



メロディー

区長 筋原章博のコラム 通信 NO.26

G20大阪サミットが6月28日(金)・29日(土)に南港のインテックス大阪で開催されます。それに伴い6月27日(木)から30日(日)までの4日間は大規模な交通規制が実施され、阪神高速道路も早朝から深夜まで大部分で通行止めとなり、その影響で一般道も大渋滞となると考えられます。全国から警察や機動隊が大阪に集結し厳戒態勢となり、港区でも中央大通りなどは徒歩でも沿道警備の方から職務質問を受けるなど外出し難い状態が予想されます。不要な外出を控えるなど、まちの安全確保のためご理解ご協力をお願い申し上げます。

G20メッセージボードを持ち写真・動画を撮影してハッシュタグ(#)をつけSNSに投稿(下記参照)すれば、全世界のメディアがインターネット検索してG20の地元の様子をチェックするため、地域活動やお店などを世界に発信できます。是非お試しください!

港区長 筋原章博

健康通信

栄養バランスが取れた食事はいいことばかり!!
健康で長生きできる!
がんや生活習慣病になりにくくなる食事

- 野菜・果物・大豆類・海藻・乳類をよく食べ、肉類を控えめに
肉類を控えめに食べている人は、胃がん・大腸がん・乳がんの発症が少なく、脳血管疾患や心疾患での死亡も低くなっています。糖尿病も主食・主菜・副菜をバランスよく食べている人の方が少なくなっています。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べて、長寿に!!
食事バランスを考えて食事をしている人は、考えていない人に比べて15%も死亡のリスクが低くなっています。3つをそろえる割合が高いほど長寿になっています。

栄養バランスを考えていない人は、ビタミンやカルシウムなどの栄養素が不足しています!

食事バランスガイド(上記)を参考に、毎日の食事を考えよう!

問合 保健福祉課(保健衛生) 電話 6576-9882 FAX 6572-9514



区の人口80,829人(男39,385人 女41,444人)世帯数41,232世帯(大阪市推計人口 平成31年4月1日現在)

【市の制度や手続き・市のイベント情報に関するご案内】大阪市総合コールセンター(なにわコール) (8時~21時 年中無休) ☎4301-7285 FAX6573-3302

※区役所では、毎週金曜は19時まで、毎月第4日曜は9時から17時30分まで、一部の業務を行っています。

お問合せは 総務課(総務・人材育成) ☎6576-9625 FAX.6572-9511

http://www.facebook.com/minatokuyakusyo @minatokuyakusyo



記事を動画でみてみよう!

3ページをチェック!

「離乳食講習会」

スマホやタブレットをかざすと、動画が再生されるAR動画を導入。

動画をみる方法

無料アプリ「COCOAR2」をスマホやタブレットにダウンロード。
5こ! マークの記事全体にかざすと、動画が再生されます。

※インターネット接続料金は閲覧者負担です。電波状況などにより正常に動作しない場合があります。アプリ自体の不具合などについては、港区役所では対応しかねます。



大阪~区~地域の魅力を世界に発信しよう!

G20を機に 港区の魅力を 知ってもらおう



step1 メッセージボードとともに 写真・動画を撮影

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000469840.html
※港区ホームページから印刷できます。



step2 ハッシュタグ(#)をつけてSNSに投稿

#GOsaka #G20osaka #G20Japan