

食事は栄養のバランスを考えて!

～6月は食育月間～

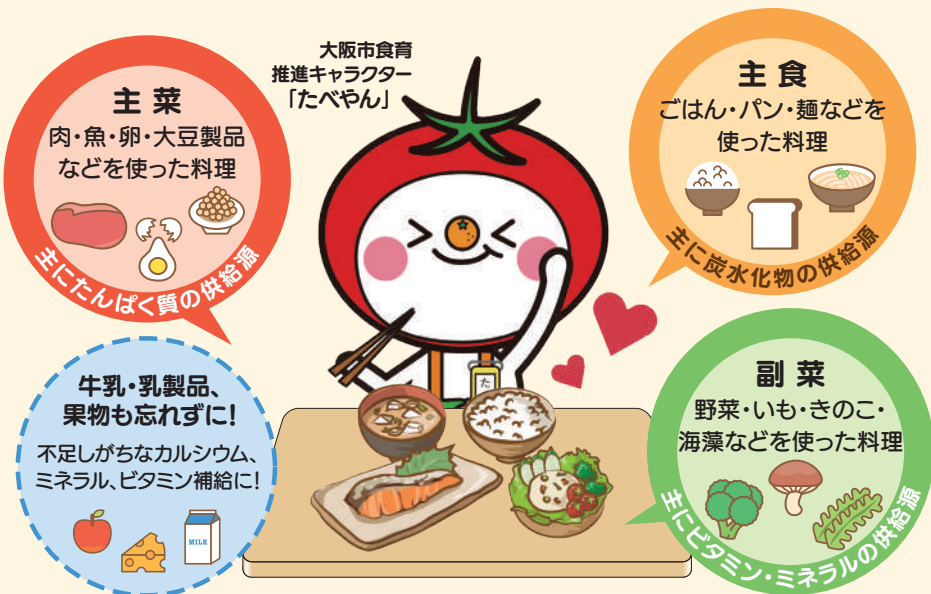
3 すべての人に
健康と福祉を



1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

食事は、単品ですませるよりも、食材の種類を多く使用して、主食・主菜・副菜をそろえることで、食事から摂った栄養素が、体の中で効率よく働くことができます。

① 主食・主菜・副菜って?



「主食」「主菜」「副菜」に含まれる栄養素の主な働き

- 炭水化物: エネルギーのもとになる
- たんぱく質: からだをつくるのもとになる
- ビタミン・ミネラル: からだの調子を整えるのもとになる

子どもの成長や、大人の生活習慣病の予防や、その合併症・重症化の予防、高齢者の低栄養の予防などのために、日々の食事では、おいしさや楽しみとともに、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるのが重要です。

偏った食事を続けると、健康を損なったり、病気を悪化させる場合もあります。がん・心臓病・脳卒中や、糖尿病などの生活習慣病にかかるおそれがあるほか、介護が必要な状態になる場合もあります。健康の維持・増進のため、病気を悪化させないために、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。

② 主食・主菜・副菜がそろった献立の例

今月号の表紙から「主食」「主菜」「副菜」がどれになるか確認してみましょう。



【主食: ごはん】 主な材料: 白米

【主菜・副菜: 白身魚の甘酢あんかけ】

主な材料: 白身魚・ピーマン、パプリカ、えのきたけ、もやし
ポイント: 魚からは主にたんぱく質を摂り、野菜やきのこを使用したあんをかけることで、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維を補えます。

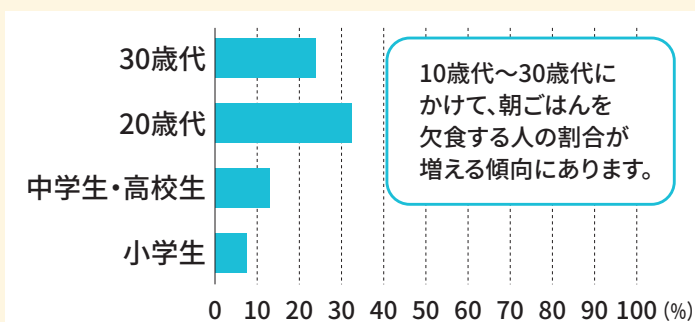
【副菜: はくさいとくるみの和え物】

主な材料: はくさい・くるみ
ポイント: はくさいの和え衣に栄養価のあるくるみを使用し、香ばしさを活かすことで塩分の摂りすぎも防ぎます。

※お汁物は、野菜やいも、きのこ、海藻等をたっぷり入れると副菜に、肉や魚、卵、大豆製品等をたっぷり入れると主菜にもなります。

朝ごはんを食べて、脳と体のスイッチオン!

■ 朝ごはんの欠食者の割合



- 中学生・高校生～30歳代: 朝ごはんを食べる日が週に3日以下の者の割合
<参考>平成28年大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査
平成28年すこやか大阪21健康づくりアンケート(中学生・高校生)
- 小学生: あまり食べていない、全く食べていない者の割合
<参考>令和4年度全国学力・学習状況調査

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!

- 幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ない
- 中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多い
- 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていた等の報告がされています。

(出典: 農林水産省「食育」って
どんないいことがあるの?)



絶食が続く場合等を除いて、脳の唯一のエネルギー源は食べ物からも摂れる「ブドウ糖」です。朝ごはんでは「ブドウ糖」を補給して脳と体を目覚めさせ、1日を元気に始めましょう。

1日3食とるために!

手軽なものから朝ごはんを食べる習慣を始めましょう



例) おにぎり、サンドイッチ、バナナ、ヨーグルト、トースト、野菜ジュース、など

ご活用
ください!



大阪市の
食育情報



いろいろな
レシピ



食生活改善に取り組んでいる地域のボランティアさんをご存じですか?

大正区食生活改善推進員協議会(つくしの会)

つくしの会では、「小学生クッキング」、「生涯骨太クッキング」、「みんなで食育講座」、「みそづくり」等、食に関する普及啓発活動を行っています。健康や食生活改善に興味のある方、食を通じて仲間づくり・生きがいをしてみたい方、健康わくわく塾(7面)にぜひご参加ください!



みそづくりの様子



生活習慣病予防教室の様子