

# バランスの良い食事のためには

毎年6月は食育月間、  
毎月19日は食育の日です!



栄養士の  
竹内です!



# 日本型食生活 がオススメです!

健康づくりのためには、いろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。しかし、食事内容に偏りが生じると、体に欠かせない栄養素が不足しが

ちになります。この機会に日々の食事をふり振り返り、栄養バランスの整った食事を実践してみませんか?

## 「日本型食生活」とは…

ごはんを中心に、魚、肉、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、野菜、きのこ、海藻、豆類、果物などいろいろな食材を使ったおかずなどを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活のことです。



## どうすればできるの?

毎食、主食・主菜・副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

2013年に「和食(日本人の伝統的な食文化)」がユネスコ

無形文化遺産に登録されたってご存じですか? 一汁三菜(主菜1品・副菜2品)を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすいとされています!



牛乳・乳製品や果物なども忘れずにとりましょう!

### 水分補給にも役立つ **汁物**

具沢山にして減塩を意識しましょう

### 体をつくるもとになる **主菜**

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインとなる料理のこと



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

### **主食** エネルギー源になる

ごはんやパン、麺類などの料理のこと

### **副菜** 体の調子を整える

野菜やきのこなどを使った料理のこと



## 栄養バランスを整えるのって実はカンタン!

栄養バランスをとるのは、そんなに難しいことではありません。何品も品数を作らなくてもバランスのよい食事をとることができます。

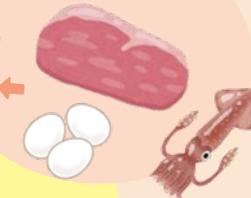
たとえば・・・

**中華丼**  
主食・主菜・副菜がそろってます

副菜: 野菜



主菜: 肉類・卵・魚介など



主食: ごはん



何を食べるか考えるときに、ちょっと立ち止まってバランスのことも意識してみよう!



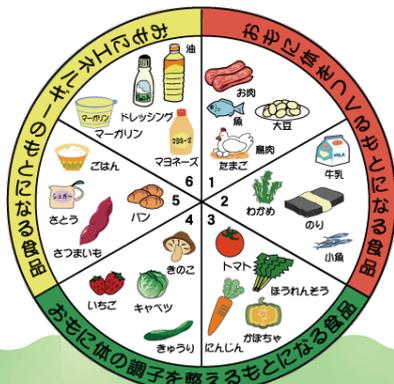
# 食べるを育てる! おすすめレシピ

具たくさんの汁物をプラスすると、  
さらにバランスばっちり!

食べ物にはそれぞれ大事な働きがあり、  
下図のように3つの色のグループに分ける  
ことができます。まずは、各グループの  
食材を組み合わせることから始めてみま  
しょう!今回は、1品でも栄養バランスの  
良いメニューをご紹介します。



調理時間 15分



## おにぎらず

材料 2人分 (255kcal/塩分0.2g)

- 焼きのり……………2枚
- ごはん……………2膳
- コーン缶……………10g
- 塩……………少々
- さやいんげん……………5g
- ツナ缶……………40g
- マヨネーズ……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

- ① さやいんげんは5mm幅に切り、ゆでておく。
- ② さやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ごはんにコーンと塩を混ぜる。
- ④ ラップを敷き、焼きのり→茶碗半分のごはん → ② → 茶碗半分のごはんの順にのせる。(ごはんはのりの真ん中に広げる)
- ⑤ 四方をラップごと抑えて包み、のりがなじんだら半分に切る。

## 楽しく学べる イベントたくさん!

保健福祉センターでは、食育に関するいろ  
いろな講座を実施しています。講座の開催は  
「よどマガ!」や区ホームページでお知らせし  
ます。皆さん、お気軽にご参加ください!

キッズクッキング



夏休みおやこの食育教室



男性料理教室



お達者料理教室



シニアカフェ



## “食”でまちづくり!

### 淀川区食生活改善推進員協議会をご存じですか?

区役所では、食生活を中心に「健康づくり」について楽しく学べる健  
康講座保健栄養コースを毎年開催しています。この講座の修了生で結  
成されたのが淀川区食生活改善推進員協議会(通称:ふたば会)です。  
生活習慣病予防や、健康的な生活ができるまちづくりをめざし、地域  
の健康づくりのリーダーとして活動しています。

食育に関心のある方や一緒に活動  
してみたい方は、まず健康講座保健  
栄養コースにお申し込みください!



森会長

高田副会長

講座については、  
HPをチェック!



## 食育パネル展



今年は「バランスよく食べよう」が  
テーマです。区役所にお越しの際はぜ  
ひご覧いただき、普段の食生活を見直  
すひとつのきっかけにしてみてください。

**日程** 6月5日(月)~19日(月)

**場所** 区役所1階 区民ギャラリー

