

食育メール

毎月19日は食育の日

主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く

食事の基本は、1日3食「ご飯」を中心に主食・主菜・副菜をそろえて食べることです。主食・主菜・副菜を基本とすることで、様々な食品から、必要な栄養素をとることが出来ます。

副菜

野菜・きのこ・海藻を使ったおかずなど



働き：体の調子を良くする
主な栄養素：ビタミンなど

主食

ご飯・パン・麺類など



働き：エネルギー源になる
主な栄養素：炭水化物

主菜

肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずなど



働き：体を作るもとになる
主な栄養素：たんぱく質

副菜

野菜・きのこ・海藻を使ったおかずなど



お汁は具沢山にし、1日1杯までにしましょう。

働き：体の調子を良くする

1日の栄養バランスをとるために

不足しがちな

野菜をしっかり食べる

- ・汁物を豚汁など具沢山にする。
- ・煮る・炒める調理法でかさを減らし、食べやすくする。
- ・レタスやミニトマト、きゅうりなど洗うだけで食べられるものを選ぶ。



1日3食しっかり食べる

- ・1食で済まらず、3食に分けて必要な栄養素を摂取出来るようにする。
- ・朝は簡単にできるレシピを活用する。

三条市では、クックパッドで様々なレシピを紹介しています。
簡単レシピやあと1品欲しいときなどに是非ご活用下さい。



食事バランスガイドの活用

1日に、「何を」「どれだけ」食べたら良いかを考える際の参考になるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物の5つのグループに分けられます。
コマの上にあるグループのものほどしっかり食べる必要があります。



料理例	
1コマ =	ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個
1.5コマ =	ごはん中1杯
2コマ =	うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
1コマ =	野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンソメ
2コマ =	野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
1コマ =	冷飯 納豆 目玉焼き
2コマ =	焼き魚 魚の天ぷら まぐろといれの刺身
3コマ =	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
1コマ =	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コマ =	牛乳びん1本
1コマ =	みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

コマを倒さないように！

このイラストの料理例をあわせると、おおよそ2200kcal。12～69歳で活動量が低い場合は、この量が1日分の食事の目安になります。
性別、年齢だけではなく、活動量によっても目安量が異なるため注意が必要です。

〈参考：厚生労働省HP 食事バランスガイドについて〉

バランスの良い食事を飲食店でも

「健康な食事（スマートミール）食環境」認証制度の活用

このマークが目印！



スマートミールとは・・・
健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。1食の中で主食・主菜・副菜がそろい、野菜も多く入っており、食塩の摂りすぎにも配慮されています。



三条市のスマートミール
認証店はこちら

旬の野菜紹介 3月は菜の花

ほろ苦さと春を感じる香りが魅力の菜の花。鮮度の良いものの見分け方は、つぼみが開いていないもの、茎の切り口がみずみずしいもの、軸の中心まで緑色のものを選ぶようにしましょう。

家庭で保存する際には、濡らした新聞紙などに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。時間の経過で味が落ちやすく、苦みが出るため、早めに食べきりましょう。



切って炒めるだけ菜の花炒め



素材やだしのうま味を生かした食事を
一日の塩分の目標量は・・・
男性7.5g未満
女性6.5g未満
血圧の高い人や
治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話0256-34-5448（直通）
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp