



人生 100 年！ 健康な食事について考えよう

問健康政策課 本3階
TEL 0287(23)7601

「人生 100 年時代」と言われていますが、年齢を問わず全ての人が元気に活躍するためには「健康な食事」が大切です。「健康な食事」とは、心身の健康維持・増進に必要とされる栄養バランスがとれた食生活が無理なく続けられている状態を言います。基本的には毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが重要です。毎日の身近な食事について考えてみましょう。

健康な食事のポイント

① 主食、主菜、副菜の3つの器を揃える

「主食・主菜・副菜」は、毎食の基本となる料理の組み合わせです。

② 多様な食品を組み合わせる

食品に含まれる栄養素の種類はそれぞれ異なります。主食・主菜・副菜を基本のかたちとすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランス良くとりやすくなります。

③ 1日3食、時間を決めて食べる

規則正しい食生活を送ることは、生活リズムの調整、適正体重の維持、腸内環境改善、自律神経の乱れの予防などに効果があると言われています。

副菜

野菜、海藻などが中心のおかず。ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれます。野菜は不足しがちなので毎食1～2皿を目安にしましょう。



小鉢1皿 約70g
1日5皿とることが目安

主菜

魚、肉、大豆製品、卵などが中心のおかず。たんぱく質を多く含みます。中には脂質も多く含むものもあるので、選び方に注意しましょう。



毎食片方の手のひらに乗るくらいの量が目安

果物・乳製品

1日1回とりたい食品です。ビタミン、ミネラルなどが豊富ですが糖質や脂質が多くなりがちなので、とりすぎに注意が必要です。



主食

ご飯、パン、めん類など。炭水化物を多く含みます。活動量に合わせて量を調節しましょう。



水分補給

汁物やお茶などを添えることで水分補給になります。汁物は塩分も含まれるので1日1杯程度にしましょう。

「これだけ食べれば寿命が延びる・健康になれる」という食品は今のところありません。朝・昼・夕、それぞれの食事のバランスを完璧にすることは難しいことですが、1日あるいは数日単位で「バランスよく食べることができているか」、見直してみましょう。

