

バランスのよい食事を取りましょう！

県東地区は、脳血管疾患・心筋梗塞による死亡率が高く、そのリスク要因である高血圧者、肥満者の割合が県平均より高くなっています。

これら生活習慣病には、毎日の生活習慣が大きく関わっています。

偏った食事 野菜不足
塩分のとり過ぎ 食べ過ぎ
脂肪の多い食事 運動不足



肥満・高血圧・糖尿病
脂質異常症・心筋梗塞

生活習慣病を予防、改善するためには、毎日の食事がとても大切です。朝、昼、夕の三度の食事をしっかりとるのはもちろんですが、1回の食事でも主食、主菜、副菜が揃うように食品を選びましょう。

あなたの食事のバランスチェック

普段の食事のバランスをチェックしてみましょう。「はい」の数はいくつありますか？

- | | | | |
|----|-----------------------------|----|-----|
| 1 | 毎日、肉・魚・卵を食べますか | はい | いいえ |
| 2 | 毎日、納豆や豆腐などの大豆製品を食べますか | はい | いいえ |
| 3 | 毎日、牛乳又は乳製品を食べますか | はい | いいえ |
| 4 | わかめ、のりなどの海草を1週間に3回以上食べますか | はい | いいえ |
| 5 | 毎日、にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜を食べますか | はい | いいえ |
| 6 | 毎日、キャベツや玉ねぎなどの淡色野菜を食べますか | はい | いいえ |
| 7 | 毎日、くだものを食べますか | はい | いいえ |
| 8 | 毎食、主食（ご飯、パン、麺等）を食べますか | はい | いいえ |
| 9 | いも類を1週間に3回程度食べますか | はい | いいえ |
| 10 | 油を使った料理を1日1回は食べますか | はい | いいえ |

〈判定〉

「はい」の数が 9～10個 理想的
7～8個 まあまあ
6個以下 心配です

主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう

- | | | |
|-----------|--------------|-------------------------------|
| 主食 | ご飯、めん、パンなど | エネルギー源となる炭水化物を多く含みます |
| 主菜 | 肉、魚、卵、大豆製品など | 体を作るもとになるたんぱく質や脂質を多く含みます |
| 副菜 | 野菜、きのこ、海草など | 体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます |
| | 牛乳・乳製品、くだもの | カルシウムやビタミン類を多く含みます |

基本は、主食1つ+主菜1つ+副菜2つ



牛乳・乳製品、くだものは
1日のどこかでとりましょう



ひと工夫でバランスアップ！

単品の食事は、栄養バランスが偏りがち。ひと工夫してバランスをよくしましょう！家にある材料や簡単に用意できる食材を組み合わせ、主食+主菜+副菜を揃えましょう。

パンに、ゆで卵、サラダ、牛乳
などをプラス



カップ麺に、冷や奴や野菜炒め
などをプラス



おにぎりに、チーズやバナナ、
具たくさんみそ汁などをプラス



シリアル(コーンフレークなど)に、
ゆで卵や野菜スープなどをプラス

