

こにゅうどうくんの ちょっと健康情報

めざすは
元気で長生き！



食事はバランスがポイント！



日本人の平均寿命は世界トップクラスになり、これからは、**健康寿命**（ 1 ）を延ばすことが大切なんだって。そのためには、毎日の食事も大切だよ。

1 健康寿命：日常生活に制限がなく、元気でいきいきと暮らせる期間。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約12年あります。（平成22年の調査結果）

食品には、それぞれ特徴があります

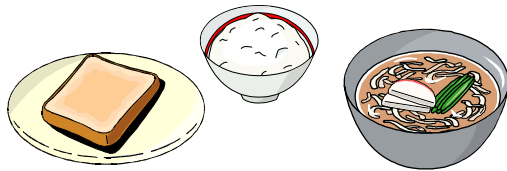
私たちは、食品から身体に必要な栄養素やエネルギーをとることで、元気でいきいきと過ごすことができます。どのような栄養素が多く含まれているかは、食品によって様々ですが、1つの食品だけで必要な栄養素をすべてまかなうことはできません。

そこで、多様な食品を組み合わせ、栄養バランスの整った食事をするようにすることが大切です。そのために、**毎食、主食・主菜・副菜**をそろえるようにしましょう。

主食として食べたいもの

ごはん、パン、めん類など。

身体を動かす**エネルギー源**になります。



ぼくも、なるべく色々な食品を食べるようにしているよ！



主菜として食べたいもの

魚・肉・卵・大豆・大豆製品を使った料理です。

身体をつくるもとになる**たんぱく質**を多く含みます。



副菜として食べたいもの

野菜、きのこ、海藻などを使った料理です。

身体の調子を**整える**ビタミンやミネラル（微量栄養素）食物繊維を多く含みます。



バランスのよい組み合わせを覚えましょう

基本は 毎食

主食

+

主菜

+

さらに

副菜
毎食1品~2品

主食
毎食1杯程度

主菜
毎食1品

汁物
1日に1杯程度
(塩分量に注意)

食事でも
とりにくいものは
間食として



牛乳・乳製品
カルシウムの補給



果物
ビタミンCの補給

栄養素は体内で他の栄養素と補いあって、効率よく吸収されたり、活用されたりします。
ビタミンB1が糖質をエネルギーに変えたり、ビタミンCが鉄分の吸収を促進したりするのが、その例です。

栄養素を効果的に活用するために、単品料理で食事を済まさないようにしたいですね。

ちよこっと豆知識

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。これは、和食を食文化という貴重な遺産としてとらえ、守り伝えていくことが目的とされています。

和食の特徴である「一汁三菜」といわれる組み合わせは、日本型食生活の基本型であり、食文化の1つです。栄養面から見てもバランスがとりやすい組み合わせで、優れた点として注目されています。

あなたも、日本の伝統を活かした食事で、栄養バランスと食文化の継承をしてみませんか。



日本型食生活が、注目されているんだね！
いろいろな食品や料理を
組み合わせて食べることが良い
ってわかったから、これからは、
がんばってもりもり食べるぞ~！

おや、おや、こにゅうどうくん…
食品の種類を多くするのはいいけれど、
食べすぎは、良くないですよ！

「食事編2」では、量のバランスをお伝えします。

四日市市 健康づくり課
電話 354-8291

