

健康的な食生活のポイント

- ①まずは3食しっかりと
朝・昼・夕 きちんと食べましょう
- ②食べ過ぎ、少な過ぎに注意
1日に必要な食事量(kcal)を食べましょう
- ③いろんな料理や食材を組み合わせよう
主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ④塩と油はとり過ぎ注意、
そのぶん野菜はたっぷりと
1日5皿を目標にいろんな野菜を食べましょう
食塩摂取量は1日8g未満を目標に

1日のスタートは朝ごはんから

●なぜ朝ごはんを食べないの？

食欲がない

→ 夜食を食べ過ぎて
いませんか？



時間がない

→ 生活リズムが乱れて
いませんか？

簡単な朝ごはんから始めて、1日の
生活リズムを整えましょう！



◆中食で簡単朝ごはん

- ・おにぎり
- ・みそ汁
- ・おひたし
- ・ミックスサンド
- ・ヨーグルト



◆外食でバランス朝ごはん



朝ごはんを提供し
ている食の健康協
力店もあります。



1日の必要エネルギーのめやす



身体活動量の見方

「低 い」=1日のうち座っていることがほとんど。
「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行
う。さらに強い運動や労働を行っている人については、その時
間や内容に応じて適宜、調整が必要。

※身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなどの軽い“運動”を
して、身体活動レベルを上げましょう！

◆栄養成分表示を活用しましょう

MENU

オムライス ¥800
エネルギー 900kcal
たんぱく質 10g
脂質 15g
炭水化物 10g

ナポリタン ¥850
エネルギー 680kcal
たんぱく質 10g
脂質 15g
炭水化物 10g

親子丼 ¥620
600kcal

カツ丼 ¥750
900kcal

メニュー選びの
参考にして、あなた
に合った食事量に！



栄養成分
表示をし
ている食
の健康協
力店もあり
ます。



◆ごはんの量を調節して食べ過ぎ、食べ残し防止



オーダー時に、**主食の
量を控えめ**にするよう
注文できる食の健康協
力店もあります。



主食・主菜・副菜のそろった食事へ

- 食事を選ぶ時には、**主食・主菜・副菜**を
バランスよく組み合わせましょう
- 食べる量は「**主食 > 副菜 > 主菜**」を
心がけましょう



◆中食編

お弁当(丼)を中心に
組み合わせる場合

- ・ミニ鶏肉丼 **主食、主菜**
- ・ひじきの煮物 **副菜**
- ・かぼちゃの煮物 **副菜**

おにぎり・すし類を中心に
組み合わせる場合

- ・おにぎり2個 **主食**
- ・若鶏のから揚げ **主菜**
- ・春菊のごまあえ **副菜**

◆外食編



ごはんを中心とし
た**主食、主菜、副
菜のそろった定食**
を提供している食
の健康協力店もあり
ます。



1食の中でうまくバランスが
とれないときは、1日の献立で
バランスがとれるように考えて！

