

きのうは何を食べたかな

きのう、何を食べましたか？ 書き出してみましょう。

主食(ごはん、パン、めん等の料理)、主菜(魚、肉、たまご、大豆製品等の料理)、副菜(野菜等の料理)がそろっていたかどうかチェック ☒ しましょう。

起きた時間

時 分

寝た時間

時 分

体 調

よい ・ あまりよくない

主 菜



主 食

副 菜

朝ごはん

いつ
時 頃

何を

☐ 主 食
☐ 主 菜
☐ 副 菜

昼ごはん

いつ
時 頃

何を

☐ 主 食
☐ 主 菜
☐ 副 菜

夕ごはん

いつ
時 頃

何を

☐ 主 食
☐ 主 菜
☐ 副 菜

間食

いつ
時 頃

何を

夜食

いつ
時 頃

何を

3食とも主食・主菜・副菜はそろっていましたか？

3食とも
そろっていた

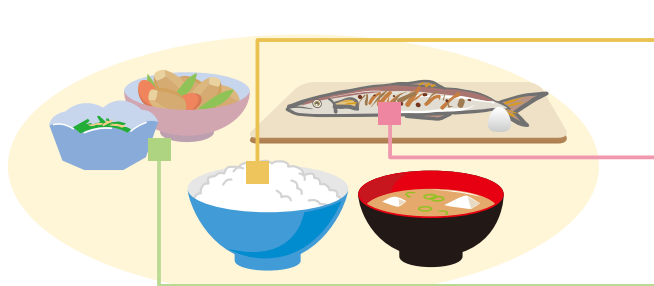
2食は
そろっていた

1食だけ
そろっていた

1食も
そろっていなかった

主食、主菜、副菜について

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

主菜

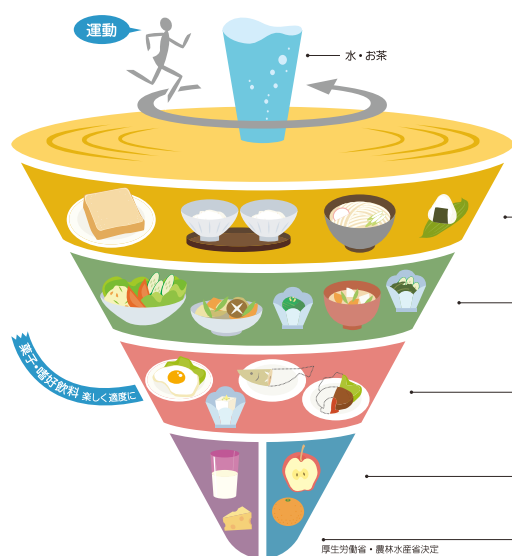
魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

どれだけ食べたらいいのかな？

主食、主菜、副菜などを、1日にどれだけ食べたら良いかの目安として、食事バランスガイドがあります。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお漬物、肉たけんの味噌汁、ほうれん草のひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鯖、白玉焼き、鶏肉、魚の天ぷら、まぐろのたたき 3つ分 = 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
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200ml、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つ分 = 牛乳1本
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = あんず1個、りんご半分、ぶどう1房、葡萄半分、ぶどう2房、りんご1個、りんご1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日2200kcalの例

対象者特性別、料理区分における摂取の目安

(対象者)	(エネルギー) kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳男女 ・10～11歳女子 ・身体活動量の低い12～69歳女性 ・70歳以上女性 ・身体活動量の低い70歳以上男性	1400 1600 1800	4～5	5～6	3～4	2	2
・10～11歳男子 ・身体活動量の低い12～69歳男性 ・身体活動量ふつう以上の12～69歳女性 ・身体活動量ふつう以上の70歳以上男性	2000 2200 2400	5～7		3～5		
・身体活動量ふつう以上の12～69歳男性	2600 2800 3000	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3

・1日分の食事は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にしましょう。

・2200±200kcalの場合、副菜(5～6つ(SV))、主菜(3～5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にしましょう。

もっと詳しく知りたい

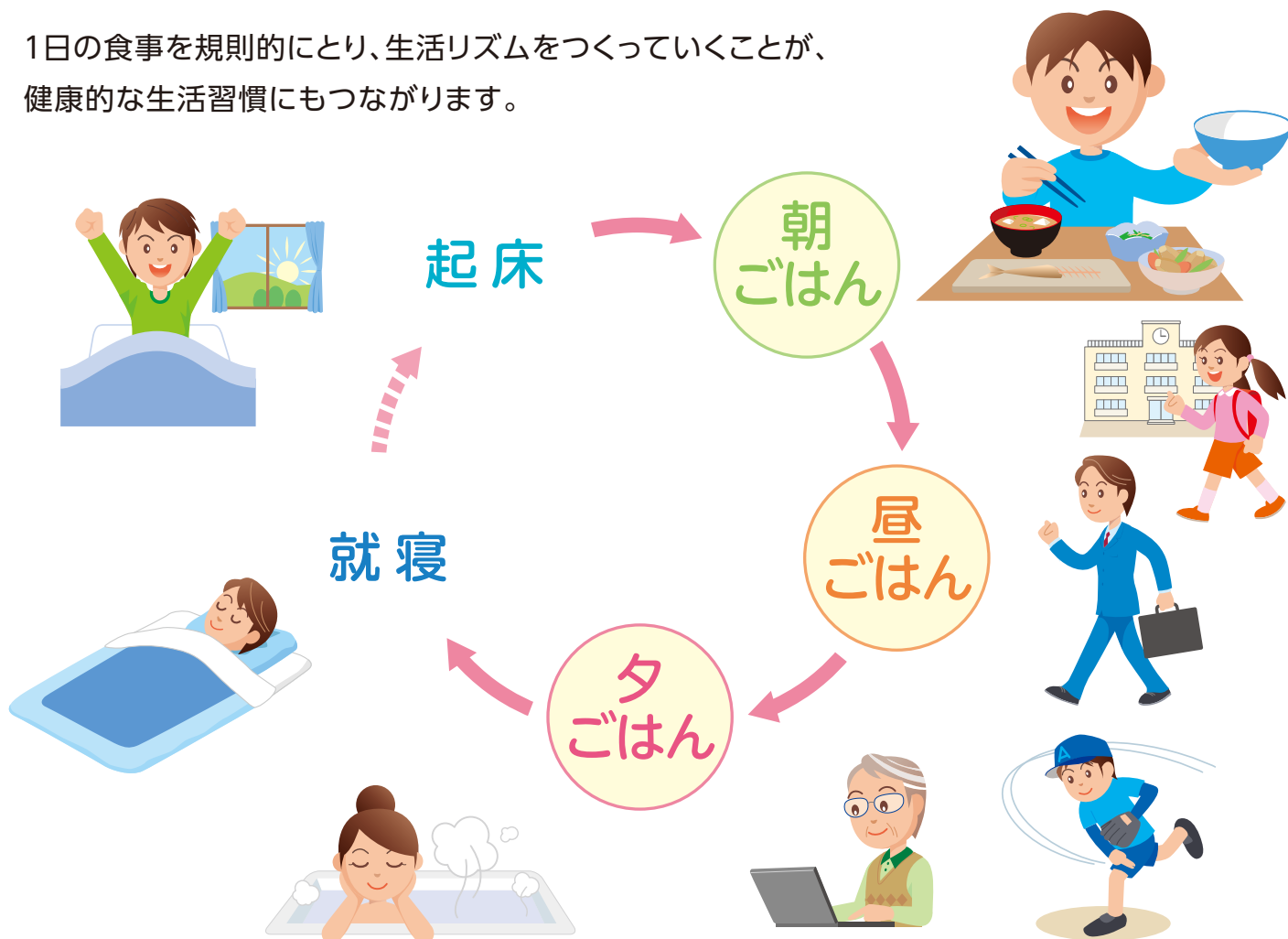


●「食事バランスガイド」について
【農林水産省】【厚生労働省】

朝ごはん食べたかな

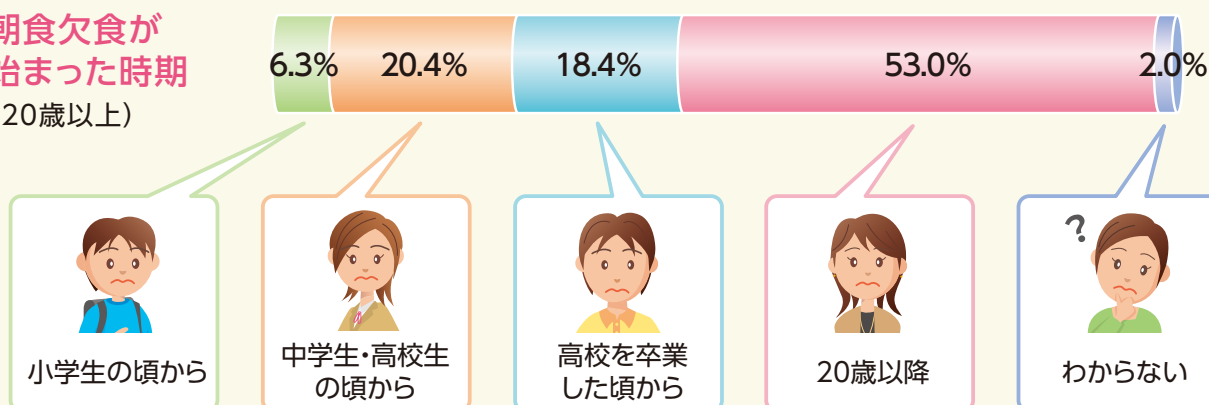
1日のはじまりの食事「朝ごはん」、食べていますか？

1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、
健康的な生活習慣にもつながります。



20歳以上で朝ごはんを食べていない人では、約3割の人は、子どもの頃（「小学生の頃から」又は「中学生、高校生の頃から」）に朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

朝食欠食が
始まった時期
(20歳以上)



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（平成28年度）

朝ごはん、いきいきスタートができる！

朝ごはんは1日のパワーの源

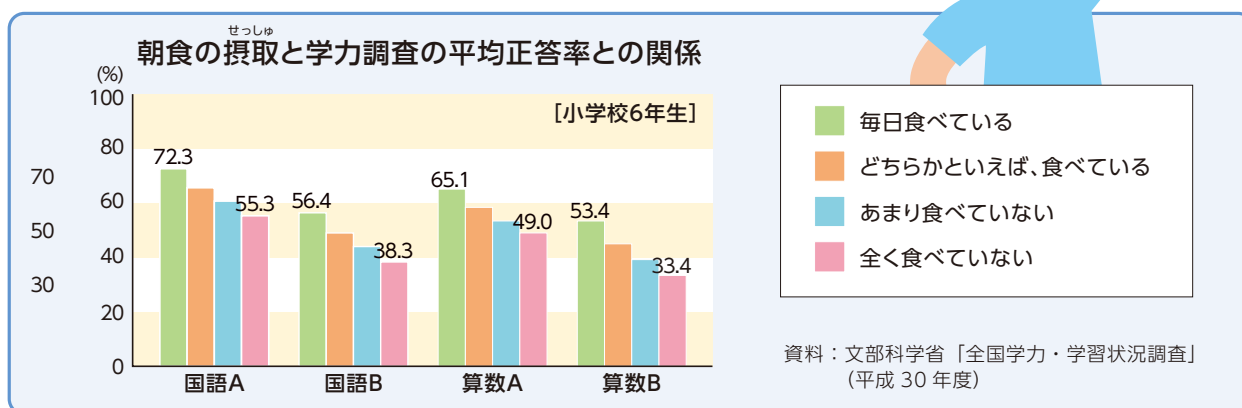
朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは、1日の活動の準備を整えます。

脳のエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの)は、体内にたくさんたくわえておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。



朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子のほうが成績が良くなっています。



朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。



生活リズムの見直しのために

夕ごはんの時間が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝起きた時に食欲がなく、朝ごはんを食べられなくなることがあります。

朝ごはんや夕ごはんの時間、夜食や就寝時間、からだを動かしているかなど、自分の生活を振り返ってみましょう。

明日からの朝ごはんや寝る時間など、
どんなことに気をつけたいですか？

もっと詳しく知りたい



- 早寝早起き朝ごはん【文部科学省】
- めざましごはん【農林水産省】