

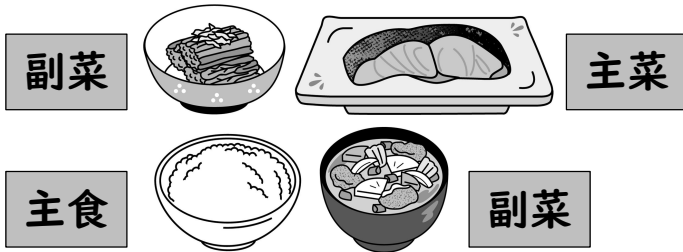
「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか。

# 毎日の食事に主食・主菜・副菜 そろっていますか？



## 主食・主菜・副菜とは



### 主食・主菜・副菜をそろえると 何が良いの？

主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

| 主 食                        | 主 菜                        | 副 菜                            | 1日の中で<br>適量をプラス           |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| ごはん・パン・めん類<br>毎食1皿         | 肉・魚・卵・大豆製品<br>毎食1皿         | 野菜・きのこ・いも・海藻<br>毎食1~2皿         | 牛乳・乳製品<br>《カルシウム》         |
|                            |                            |                                | 果物<br>《ビタミン・ミネラル<br>食物繊維》 |
| 体を動かすエネルギー源<br>となるもの《炭水化物》 | 体をつくるもとになるもの<br>《たんぱく質・脂質》 | 体の調子を整えるもの<br>《ビタミン・ミネラル・食物繊維》 |                           |

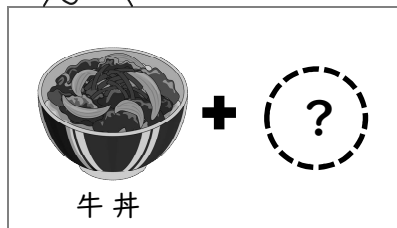
令和7年4月からスタートした健康づくり計画(第3期計画)では、**主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を1日2回以上食べる市民が増える**ことを目標にしています。



|        | 現状値   | 目標  |
|--------|-------|-----|
| 小学5年生  | 70.7% | 80% |
| 中学2年生  | 73.2% | 80% |
| 19~74歳 | 45.2% | 50% |
| 75歳以上  | 51.7% | 57% |



### あと一皿、 あなたは何をプラスする？



- ① 野菜サラダ
- ② うどん
- ③ 冷や奴

#### \\ バランスアップのコツ //

主食・主菜・副菜が別皿になっている定食スタイルだけでなく、主食・主菜・副菜を一皿に盛りつけた料理も上手に活用しましょう



笠岡市  
食育キャラクター  
いちじっくん

笠岡市栄養改善協議会  
笠岡市健康推進課

年をとったら粗食でいい は間違い!

バランスよく食べて 頭も体も若返り!!

食べる機能や食欲が低下すると、食事が減ったり、食品の種類が偏ったりし、体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足しやすくなります。この状態を「低栄養状態」といい、体重や筋肉が減少し、心身の活力が低下する「フレイル」になる可能性が高くなります。

「さあ、にぎやか(に)いただく」を合言葉に、毎日10食品中7食品以上を食べるように心がけましょう。



高齢者は特にたんぱく質不足に注意!  
肉・魚・卵などの動物性たんぱく質を  
しっかりとるように心がけましょう

毎日食べたい  
10食品群

1日の中で  
1回でも食べたら  
○をつけましょう!

|        |  |  |
|--------|--|--|
| さかな    |  |  |
| あぶら    |  |  |
| にく     |  |  |
| ぎゅうにゅう |  |  |
| やさい    |  |  |
| かいそう   |  |  |
| いも     |  |  |
| たまご    |  |  |
| だいず    |  |  |
| くだもの   |  |  |

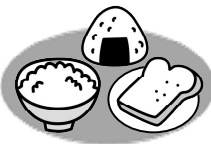
簡単!

## 朝食をステップアップ↑

主食・主菜・副菜を組み合わせた『朝食』が理想的ですが、「時間がない」「朝は食欲ない」という場合は、まずはできることから始めてみませんか?

何も食べていない人は

まずは主食を食べましょう



主食だけを食べている人は

主食に、主菜または副菜を1品足してみましょう



ごはん+納豆

おにぎり+みそ汁

パン+目玉焼

主食+1品食べている人は

主食・主菜・副菜をそろえて、  
バランスの良い朝食を目指しましょう

献立例



ごはん+納豆  
+野菜のおかず

おにぎり+みそ汁  
+焼き魚

パン+目玉焼  
+サラダ

いただきます  
バランス考え  
元気な子



時短!

## 朝食づくりのコツ

### ● 事前準備で朝の調理を短時間に

- ・夕食を多めに作り、朝温め直す。作り置きしたおかずに野菜や卵などを追加してアレンジする。
- ・食材をあらかじめ切っておく  
(食材購入時に小分けにして冷凍保存)
- ・朝食のメニューを決めておく

### ● 簡単に食べられるものを用意

- パン、冷凍チャーハン、コーンフレーク
- ハム、ちくわ、鮭フレーク、ツナ缶、納豆
- トマト、冷凍野菜、野菜ジュース
- ヨーグルト、チーズ
- バナナ、みかん など



### ● 洗い物を少なく

- ・ワンプレートや丼ぶりなど、一皿に盛りつける
- ・まな板・包丁のかわりにキッチンばさみを使う
- ・鍋やフライパンを使わず、耐熱食器で電子レンジ調理する

