

# バランスの良い 食事のコツを 知ろう!

## チャレンジ

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる。

## やってみよう食育

- 主食(米等)、主菜(肉、魚等)、副菜(野菜等)を基本に、食事のバランスを整えよう
- 簡単に食事を作る技術を身につけよう
- 減塩についても考えてみよう



主食、主菜、副菜がそろった定食は自然と栄養バランスがとれます

## 体は毎日 生まれ変わっている!

体は日々作りかえられ、新陳代謝を繰り返しています。そこで体を作る材料になるのが食べ物です。ごはんやパン等の糖質は体をつくるエネルギーとなり、肉や魚等は体を作る材料になり、野菜や果物等のビタミンはそれを援助し、海藻等のミネラルは工具の役割を担います。材料となる食事はバランスが重要で、主食・主菜・副菜が揃うことでおおよそ良いバランスになります。

区役所等では、バランスの良い食事や健康に関する相談等を受け付けています。

## ! 年代別の実践ポイント

### 〈育ち・学び世代〉

子どもの頃から、主食、主菜、副菜のそろった食事を、「1日3食しっかり食べる」習慣を身に付けましょう。

### 〈働き・子育て世代〉

「1日3食しっかり食べる」習慣を身につけるとともに、肥満や、やせの人は、体重の増減等を目安に、適正量食べることを心がけましょう。

### 〈稔りの世代〉

加齢とともに嗜好が変化したり、食欲が落ちたりします。しかし、骨や筋肉を維持するためには、1日3食とり、肉や魚等の動物性たんぱく質を毎日欠かさず食べましょう。

## 作ってみよう

クックパッド「横浜市の公式キッチン」では、季節の野菜を使った料理や、簡単につくれる主菜や副菜のレシピ等を掲載しています。ぜひ、バランスの良い食事の参考にしてください。

横浜市の公式キッチン  
(クックパッド)

検索

## 行ってみよう

「よこはま健康応援団」では、市民が外食や弁当・惣菜を利用する際に、おいしく食べて健康にも配慮できるように、参加店と横浜市の協働により健康的なメニュー等とその情報を提供しています。

よこはま健康応援団

検索