

1月 日本型食生活の大切さを知ろう！



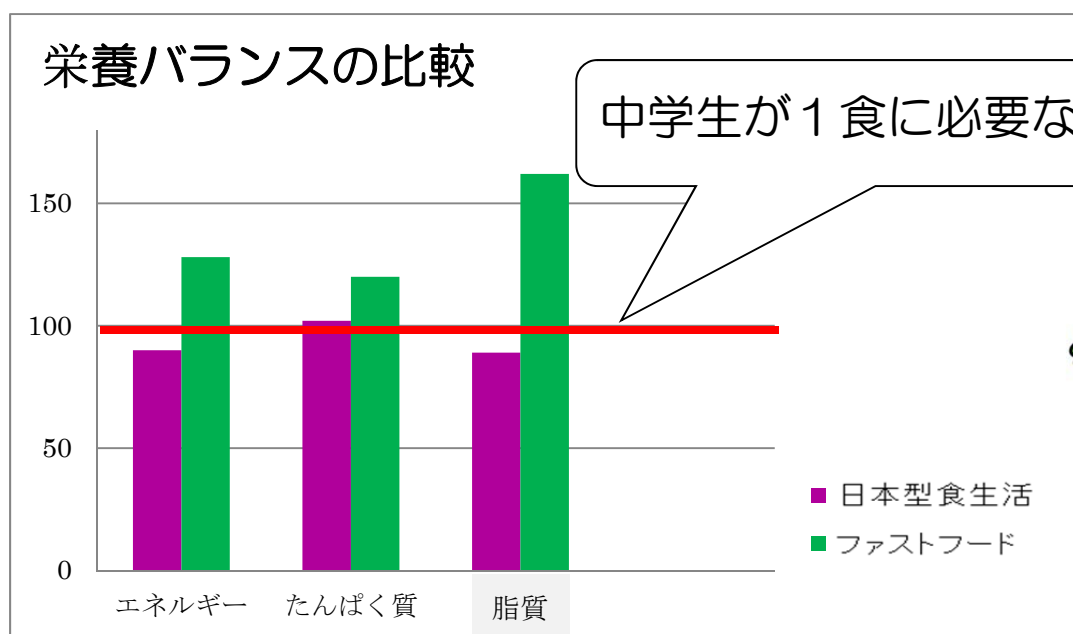
★日本型食生活ってどんな食生活？

主食である米を中心として、魚や肉、野菜、豆類、海藻などのおかずを組み合わせる食生活を「日本型食生活」といいます。日本型食生活は、主食・主菜・副菜が揃った栄養のバランスのよい食事です。



- 【主食】ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く含まれていて、おもにエネルギーのもとになります。
- 【主菜】魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。
- 【副菜】野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子を整えます。

★日本型食生活（学校給食）とファストフード（ハンバーガー、フライドポテト、シェイク）を比較してみよう！



ファストフードってエネルギーや脂質が多いのね。

ファストフードを食べる時は、サラダやスープなどを一緒に食べるとバランスがよくなるよ！

※**日本型食生活** ご飯、牛乳、かつおのあげ煮、切干しだいこんの煮物、みそ汁

※**ファストフード** ハンバーガー・フライドポテト・シェイク

近年は、エネルギーや脂質を取りすぎる傾向にあります。それにより、栄養のバランスが悪くなり、肥満や生活習慣病などの増加が問題になっています。日本型食生活の良い点を理解して、健康的な食事を心がけましょう。