

バランスのよい食事をしましょう

～主食・主菜・副菜をそろえて～

副菜



主菜



主食



汁物
(野菜がたくさん入ると副菜)



主食

(ご飯、パン、めん等)
体温や力のもとになる。

ごはんなら
1日に3杯

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品等)
体をつくるもとになる。

1日に3皿

副菜

(野菜、きのこ類、海藻類等)
体の調子をととのえる。

1日に5皿

朝ごはんを食べるとこんな効果が！

体温上昇

朝食を食べると、体の中で熱が作られ、活動しやすくなります。

肥満予防

欠食すると、次の食事で血糖値の急上昇や、ドカ食いしやすくなります。

集中力アップ

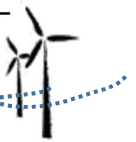
脳にエネルギーを補給することで、仕事などに集中しやすくなります。

体内リズムが整う

朝食を食べると体内リズムが整ったり、排便しやすくなったりします。

食事チャレンジ

北栄健康ポイントラリー



頑張りカード

カードの中の目標から1つを選んで、日々の食生活を普段以上に良くしていきましょう！！

(チャレンジ方法)

1. カード裏面の3つの目標から一つを選びましょう。
※すでに実行できていること以外を選びましょう。
2. 設定した目標を達成できるよう、日々の食生活の見直しを行いましょ。
3. 2週間の間、定めた目標が継続して達成できるようにしましょ！

名前：

栄養成分表示を確認しましょう

加工食品は、原則として栄養成分表示がされています。
表示義務のある、5項目(熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)は、生きていく上で欠かせないもので、生活習慣病とも深く関わっています。
栄養成分表示を確認し、健康の維持・増進に役立てましょう。

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
熱量	●kcal (エネルギー)
たんぱく質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g
食塩相当量	●g

栄養成分表示
100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食分当たりなど、栄養成分の量が表示されています。

熱量(エネルギー)
生きるため、身体を動かすために必要です。
摂取エネルギーと、消費エネルギーのバランスによって体重が変化します。

たんぱく質
骨や筋肉をつくるなど、生きていく上で欠かせない栄養素です。

脂質
細胞膜をつくったり、脂溶性ビタミン(ビタミンA,D,E,K)の吸収を助けたりします。摂り過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めます。

炭水化物
炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます。
糖質は、体内で分解されると、ブドウ糖などになります。脳や神経組織などのエネルギー源として重要な働きがありますが、摂り過ぎは脂肪に変わり肥満の原因になります。

食塩相当量
食品中のナトリウムの量を食塩量に換算したものです。
ナトリウムは生きるうえで欠かせないミネラルですが、摂り過ぎは高血圧や胃がんなど病気になるリスクが高まります。
【1日当たりの目標量】 (食事摂取基準 2020年より)
成人男性 7.5g未満、成人女性 6.5g未満
高血圧症の方 6.0g未満



食事チャレンジ					
開始日	月	日	～	終了日	月 日

私の目標

- 毎日朝ごはんを食べる
- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる
- 加工品は、栄養成分表示を確認する に取り組む！

第1週目	第2週目
1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

記入例	○
-----	---