

号外編

しゅっしゅ

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸



栄養バランスのよい食事を意識しよう

～口腔・栄養分野における食育の推進～

「栄養バランスの良い食事」とはどのようなものでしょうか。

「日本人の食事摂取基準」では1日に摂りたい栄養素の目標量や目安量が示されていますが、その量を考えて日々の食事をとることが難しい人は多いと思います。

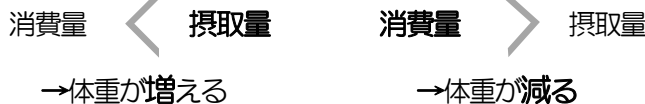
そこで、栄養バランスの良い食事に近づくために意識してほしいポイントを紹介します！

◇3大栄養素のバランスが大切！

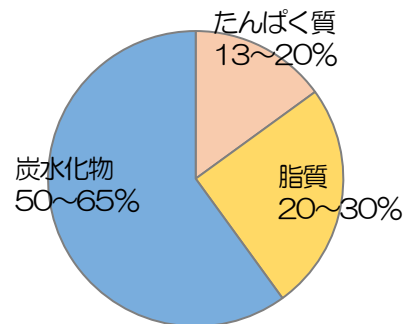
3大栄養素は、「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」のことで、エネルギーのもとになる栄養素です。

1日に必要なエネルギー量を知り、3大栄養素のバランスに気をつけましょう！

自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の増減で判断しよう！
体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安になります。



【エネルギー摂取量に占める割合の目標量】



※20~30歳男女の目標
参照：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を！

栄養バランスを整えるには、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べることがおすすめです！

定食のように別皿で主食・主菜・副菜を組み合わせる方法以外にも、カレーライスや丼ぶりのようにそれらを組み合わせた1皿料理でもOK！

【主食】米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

【主菜】魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

【副菜】野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす



第四次かごしま食育推進計画の目標

・栄養バランス等を意識した食生活を送っている人の割合の増加 (現状) 76.3% → (目標) 80%以上



令和6年
5月発行