

つづけよう！栄養満点ごはん！

★1日3食、**主食+主菜+副菜**のそろった食事



焼き魚定食

主菜:ソース(ひき肉)



主食:スパゲティ

副菜:サラダ

ミートソーススパゲティ
+サラダ

副菜:サラダ



主菜:目玉焼き
ハンバーグ

主食:ごはん

ロコモコ丼

野菜は
1日350g!

主食

ご飯、パン、麺類
(炭水化物)

→体のエネルギー源

目安: 1食茶わん並盛り1杯

主菜

肉、魚、卵、大豆製品
(たんぱく質)

→筋肉や血液を作る

目安: 1食片手のひら1枚分

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

→体の調子を整える

目安: 1食小鉢2皿分

★1日1回、牛乳・乳製品、くだものも！

牛乳・乳製品

→歯や骨を丈夫にするカルシウム補給

目安: 1日に牛乳コップ1杯ほど

くだもの

→ビタミン、ミネラル補給

目安: 1日にりんご1個ほど



減塩



日本人の食塩摂取状況

	目標量	平均摂取量
男	7.5g	11.0g
女	6.5g	9.3g

3g以上
オーバー

参考: 平成30年国民健康・栄養調査

味つけは薄めがちょうどいい！

濃い味つけのものは塩分や糖分、エネルギーが高いものも多く、とりすぎは高血圧や体重の増えすぎなど体への負担に。とくに外食や加工食品、おかし類などは食べすぎに注意！生の食材からうす味で調理したり、外食を選ぶときは塩分やエネルギーを確認してみましょう。

【お問い合わせ】

秩父保健センター ☎0494-22-0648