

子育てを担う世代の方々へ

①食事はバランス良く！ 親子で楽しく

○主食、主菜、副菜を彩り良く組み合わせせて。楽しい食卓を演出。
どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

②朝食は欠かさず！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



主食:1つ(SV)



副菜:1つ(SV)



主菜:1つ(SV)

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞



主食:1つ(SV)

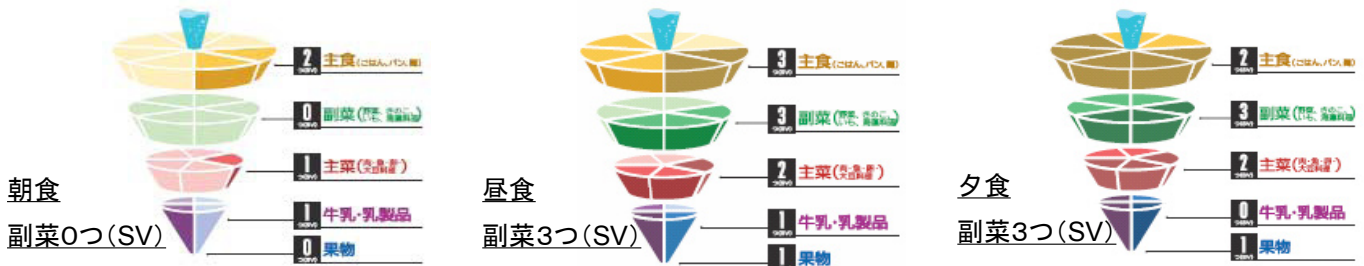


牛乳・乳製品:1つ(SV)



果物:1つ(SV)

○朝食で副菜を食べない時は、昼食と夕食、または間食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていくことが必要です。

③めざせ！野菜大好き！

○野菜を積極的にとり、いろいろな野菜の味覚を知りましょう。



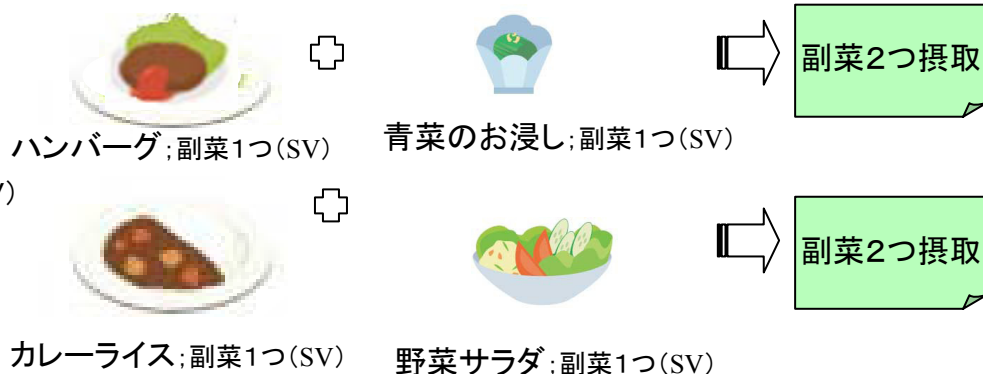
副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる
野菜の目安量>

野菜炒め 2つ(SV)
野菜の煮しめ 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)
切り干し大根の煮物 1つ(SV)
...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

<調理法による野菜の量>

