

毎日の食事で、生活習慣病予防を！

健康なからだを作るためには、毎日の食事や運動・休養などで免疫力を高めることが大事です！まずは栄養バランスのとれた食事で生活習慣病予防や免疫力をアップさせましょう！

食事の基本ポイント

- ◆ **主食・主菜・副菜をそろえよう**
腹八分目を心がける。
- ◆ **野菜は1日350g(1食で小鉢2品を目安に)**
野菜は満腹感を得られるため、食べすぎ防止になるほか、糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を抑えるなどメリットがあります。
- ◆ **減塩** 「日本人の食事摂取基準（2025年版）による食塩摂取目標量」
(食塩摂取の1日の目標量 男性→7.5g未満 女性→6.5g未満！高血圧の方は1日6g未満を目安に)
食塩のとり過ぎは、高血圧症、ひいては脳卒中や心臓病などの原因となります。
- ◆ **脂質のとい方(動物性脂肪のとい過ぎに注意しましょう)**
動物性脂肪のとり過ぎは、肥満・動脈硬化症・心臓病・大腸がん・乳がんなどの原因になる可能性があります。
肉の脂身やラードは控えめにし、植物油や青背の魚などを取り入れましょう。
- ◆ **よく噛んで、ゆっくり食べる**
- ◆ **アルコール・甘い飲料・菓子類は控えめに**
とり過ぎは、エネルギーの過剰摂取を来たし、肥満の原因や血糖値の上昇などのリスクが増えます。

生活習慣病の原因となる習慣



健康的な食事の心得

～主食・主菜・副菜をそろえよう～

副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整えます。野菜は1日350g必要ですがそのうち1/3は緑黄色野菜から摂り、海草やきのこなども組み合わせましょう。



主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源で、体をつくるもとになります。魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれか1つを毎食摂りましょう。

主食

主に炭水化物の供給源で、体を動かすエネルギー源になります。とり過ぎてもいけませんが、少なすぎてもバランスを崩すもとになります。ごはん・パン・麺類などを、適量食べましょう。

1日のなかで、牛乳・乳製品や果物も適量プラスしましょう。

汁物

塩分をとり過ぎないよう、1日1杯を目安にしましょう。具だくさんにするいろいろな食品を手軽にとることができます。