

バランスよく食べるコツ

栄養バランスのよい食事とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体に必要な栄養素を偏りなくとれる食事のことをいいます。

POINT

主食・主菜・副菜をそろえて食べること



主菜

副菜

主食

(1食で1皿程度)
ご飯、パン、麺類など



エネルギー源となる
炭水化物を多く含む

主菜

(1食で1皿程度)
肉・魚・卵・大豆製品
が中心の料理



からだをつくる材料
となるたんぱく質や
脂質を多く含む

副菜

(1食で1~2皿程度)
野菜、海藻、きのこ類
が中心の料理



からだの調子を整える
ビタミン、ミネラル
食物繊維を多く含む



1日の中で適量をプラス

牛乳・乳製品



果物



カルシウム、ビタミン、食物繊維など
3回の食事では不足しがちな栄養素を補います！

1 食あたりの目安

必要なエネルギー量・栄養素量は、性別・年齢によって違います。自分の目安量を確認しましょう。

18～49 歳 50～64 歳 65～74 歳 75 歳以上

男性



900 kcal



860 kcal



800 kcal



700 kcal

食塩相当量 2.5g 未満

18～49 歳 50～64 歳 65～74 歳 75 歳以上

女性



670 kcal



650 kcal



610 kcal



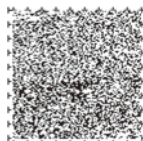
550 kcal

食塩相当量 2.0g 未満

ポイント

身体活動レベルが「ふつう」の場合を示しています。
あまり動かない方はこれより少なめ、肉体労働やスポーツ
等で活動量が高い方はこれより多めのエネルギー量等を
摂取しましょう。

※「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」を参考に、1 日の必要量の約 3 分の 1 を示しています。必要な量は体格や活動量により個人差があります。



外で食事をするときも、主食・主菜・副菜がなるべくそろうように選び方を工夫しよう

POINT

主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぼう

定食

【例】てんぷら・うどん定食



(写真提供)徳兵衛うどん

主食 うどん、ごはん

主菜 えび(天ぷら)、豆腐(冷奴)

副菜 野菜・きのこ(天ぷら) サラダ

ポイント

定食だと、自然と主食・主菜・副菜がそろうね！

【例】野菜たっぷりちゃんぽん



(写真提供)ほとめき庵

主食 中華麺

主菜 豚肉、えび、いか

副菜 キャベツ、もやし、人参、ねぎなど

具たくさん

POINT

サイドメニューで副菜を+1皿

【例】カレーライスとサラダ



(写真提供)久留米市庁舎レストラン

主食 } カレーライス
主菜 }

副菜 野菜サラダ



1日に摂りたい野菜量は 350g

日本人は平均して 70g(約1皿分)野菜が不足しています※！

※令和元年国民・健康栄養調査結果より

あとひと皿 あなたは何をプラスする？



A



うどん

B



納豆

C



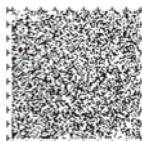
ほうれん草の和え物

..ヒント..

メインの料理に野菜が少ないときは
サイドメニューで副菜をプラス1皿しましょう。
野菜の小鉢やサラダ、具だくさんの汁物などが
オススメです！

解説 おすすめは「C」

かつ丼は主食(ごはん)、主菜(とんかつ・卵)が
組み合わさっているので、
副菜のCを選ぶとよりバランスがよくなります



コンビニやスーパーは、手軽にいろいろな食べ物がそろいます。組み合わせ次第でバランスよく食べることができます。

(あくまで一例です)



副菜が足りていない



のり弁当



野菜料理をプラスしてバランスアップ!



のり弁当



酢の物



主菜が揚げ物なので、副菜は油脂の少ない和え物やノンオイルドレッシングのサラダがおススメ!

副菜足すならコレ!

Good!



野菜や海藻の
サラダ



おひたし



野菜たっぷり
みそ汁



きんぴら



マカロニ
サラダ



ポテトサラダ

サラダだけど、野菜量が少なく炭水化物や脂質が多い



炭水化物に偏っている



おにぎり



メロンパン



主菜と副菜をプラスしてバランスアップ！



おにぎり



ゆで卵



野菜スティック



手軽に済ませると、副菜だけでなく意外と主菜も不足しがち。きちんと主菜もプラスして、体に活力を！

手軽に足せる主菜

たんぱく質！



鶏のからあげ



ツナ缶・サバ缶

納豆



サラダチキン

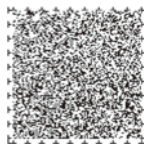


焼き魚などの惣菜

裏ワザ

カット野菜の活用術

カップ麺にカット野菜をのせてお湯をかけると野菜ラーメンのできあがり！お試してください。



今日から実践！ 減塩チャレンジ

少しずつ、毎日の積み重ねが減塩のカギです。
まずは、1日0.5g~1gからでも減らしましょう！

栄養成分表示を見てえらぶ



栄養成分表示 1包装(180g)あたり	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	16.2g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	3.6g

CHECK!

麺類の汁はなるべく残す



麺類 1杯に含まれる
塩分量はおおよそ5~6g。
汁を半分残すと
約**2.0g**※の減塩に。

(※麺類の種類により異なります)

しょうゆは“ちょいつけ”



たっぷりつけた時より
約**0.7g**※の減塩に。

素材の味を味わいましょう。
(※5切れ食べた場合)

塩味以外で味にアクセント



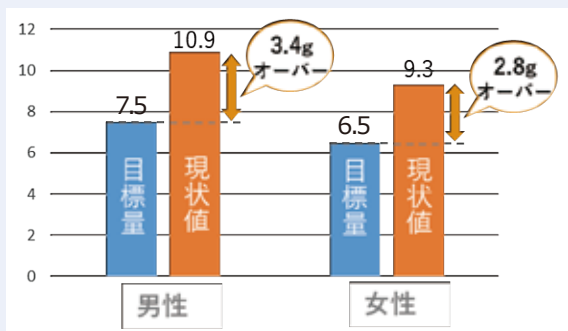
香辛料・うま味・
薬味・酸味を取り入れ
ると、薄味でもおいしく
食べられます。

日本人は塩分をとり過ぎています



食塩摂取の目標量※1は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、現状※2は約10gと大幅にオーバーしています。

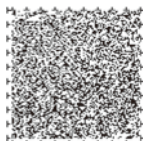
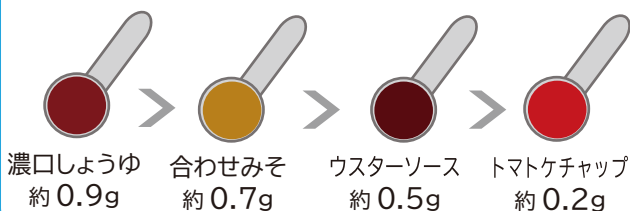
※1 日本人の食事摂取基準(2020年版) ※2 令和元年国民健康・栄養調査結果より



特に日本人は、調味料からとる塩分が多いことが分かっています。よく使う調味料の塩分量を確認してみましょう。

また、使う量を見直すだけでなく、減塩しょうゆや減塩みそを活用するという方法もあります。

調味料小さじ1杯あたりの塩分量



久留米市の
管理栄養士
おすすめ



おいしく食べて生活習慣病予防 バランス献立動画配信中

主食・主菜・副菜をそろえた季節の献立を
随時配信中です。毎日の食事作りにご活用ください



レシピや作り方を
動画で紹介しています

↓動画再生リストはコチラ↓



久留米市公式チャンネル



1皿でバランス！大豆タコライス



包丁なしで作る！かにカマ玉丼

発行：久留米市保健所 健康推進課

お問合せ：〒830-0022 久留米市城南町 15-5

TEL：0942-30-9331 FAX：0942-30-9833

✉ ho-kenko@city.kurume.lg.jp

発行年月：令和6年3月