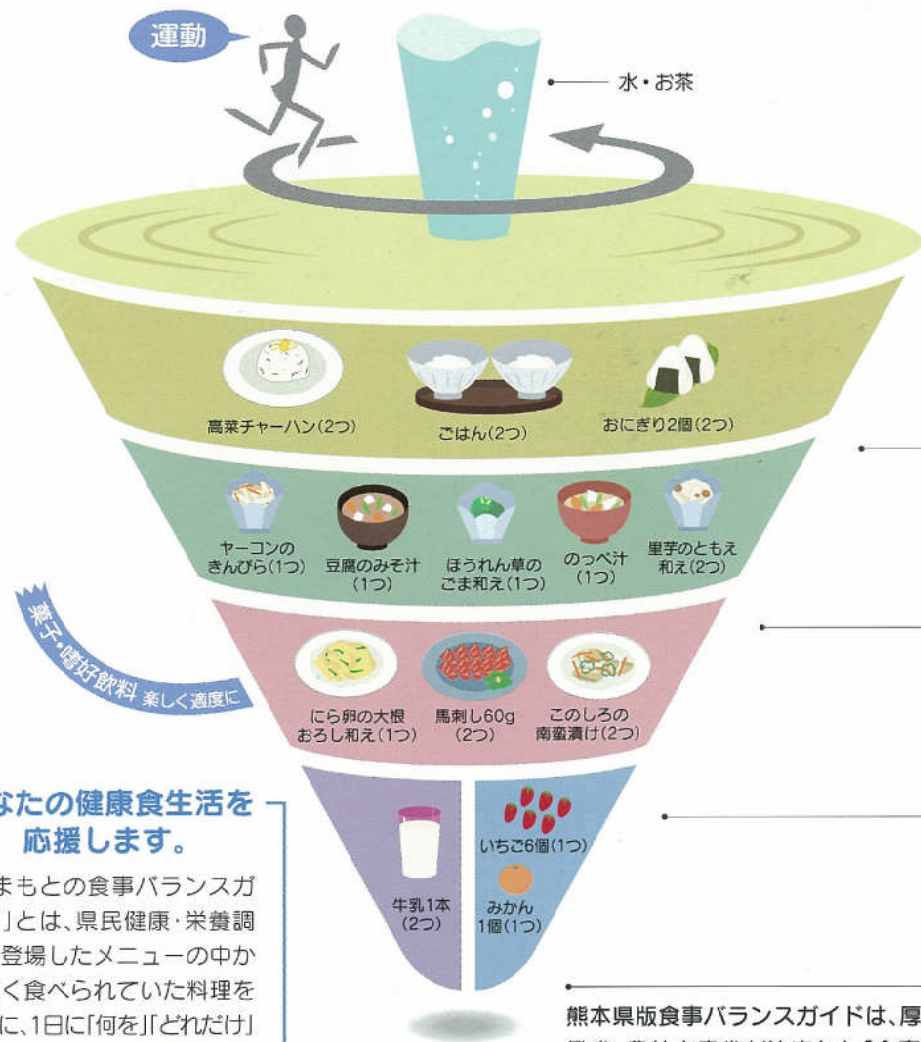


くまもとの食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



あなたの健康食生活を応援します。

「くまもとの食事バランスガイド」とは、県民健康・栄養調査で登場したメニューの中からよく食べられていた料理を中心に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをわかりやすくコマの形にしたものです。

熊本県版食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

1 日 分	料 理 例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	●南関あげ巻き寿司 主食 2 副菜 2 主菜 1 ●このしろの姿寿司 主食 1 主菜 1 ●やきだご 主食 1
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	●れんこんのこくろい 副菜 1 ●里芋のともえ和え 副菜 2 ●すいぜんじ菜のお浸し 副菜 1 ●タイピーエン 副菜 2 主菜 1
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	●ときずし 主食 1 主菜 2 ●牛肉のおろし和え 副菜 1 主菜 2 ●太刀魚の不知火焼き 主菜 1.5 ●とりの八幡巻 主菜 2 ●吉野ずし 主菜 2
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	●ヨーグルト 80cc ●プロセスチーズ 12g ●スキムミルク 9g
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	●梨 1/2個 ●すいか 2切れ ●ぶどう 1/2房 ●メロン 1/4個 ●晩白柚 2袋 ●柿 1個

『熊本県食生活指針改定委員会』

くまもと21食生活指針2007では「食生活を楽しみ、活力ある体づくりができ、生活習慣病を予防できる食べ方」を“健康的な食べ方”として提示しています。

くまもとの食事バランスガイドを参考に子どもから大人まで健康的な食べ方を心がけ、豊かな心と体を育みましょう。



■ 全世代のための指針 ■

1 食を大切にすることをもち、 楽しみながら美味しく食事を しましょう。

- (1) 家族の団らんや人との交流を大切に「おもてなしの心」を持ちましょう。
- (2) 食事制限等がある方やうまくかめない方も、誰もが食事を楽しむことができるように心がけましょう。
- (3) 食事に参加し、食べることに関心を持ちましょう。



2 食事バランスガイドを活用して、 主食・副菜・主菜を適量で、 組み合わせて食べましょう。

- (1) 主食、副菜、主菜をそろえてバランスよく食べましょう。
- (2) ごはんなどの穀類からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- (3) たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- (4) 牛乳・乳製品、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- (5) 自分の体に見合った食量を取り、量を加減して食べましょう。

3 朝ごはんを毎日食べましょう。

- (1) 朝ごはんは頭と体のスイッチを入れ、いきいきした1日を始めましょう。
- (2) 3食(朝・昼・夕)を規則正しくとりましょう。
- (3) 夜食は出来るだけ控えめにしましょう。

4 外食や中食を利用するときは、 栄養成分表示等を 参考にして選びましょう。

- (1) 脂肪をとりすぎず、動物、植物、魚の脂肪をバランスよくとりましょう。
- (2) 塩分のとりすぎに気をつけましょう。
- (3) 「健康づくり応援店」等が発信する健康食生活情報を上手に活用しましょう。

5 地産地消に心がけ、地域の 食文化を大切にしましょう。

- (1) 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- (2) 新鮮で安全安心な地元産物を利用しましょう。
- (3) 食材に関する知識や料理技術を身につけ、レパートリーを広げましょう。

■ 各世代のための指針 ■

乳幼児

いろんな味の体験を重ねましょう。

- (1) うす味に慣れましょう。
- (2) 好き嫌いをなくし、食べたいもの、好きなものを増やしていきましょう。
- (3) かみごたえのある食べ物も食べましょう。
- (4) 三度の食事とおやつは時間を決めて楽しく食べましょう。
- (5) 家庭や地域を通じて、栽培、収穫、調理を通して食べ物にふれはじめましょう。



小・中・高校生(少年期)

身につけよう、健康食習慣！

- (1) 家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう。
- (2) 健康づくりのために食事のバランスや適量について学びましょう。
- (3) 糖分や脂質の多い食べ物をとりすぎないよう気をつけましょう。
- (4) 食事前や寝る前に間食をしないようにしましょう。
- (5) よくかむ習慣を身につけましょう。
- (6) 栽培、収穫、調理等を通じ、豊かな食体験を重ねましょう。



働き盛り(青壮年期)

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)にご用心！

- 若い男性
不規則な食習慣は、見直しましょう。
- 若い女性
必要のないダイエットはやめましょう。

- (1) 自分の体に見合った食事量を知り、食べ過ぎないようにしましょう。
- (2) 野菜をたっぷりとりましょう。また、脂肪をとりすぎず、動物、植物、魚の脂肪をバランスよくとりましょう。
- (3) 外食する場合やインスタント食品・調理済み食品を利用する場合も栄養バランスを考えましょう。
- (4) 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- (5) 楽しく食事づくりをして、健康的な食文化を次世代に伝えましょう。



高齢者

健康的な食文化を次の世代に伝えましょう。

- (1) 低栄養を予防するために、3食(朝・昼・夕)きちんと何でも食べましょう。特に、肉、魚、乳製品、卵などの動物性たんぱく質を十分に食べましょう。
- (2) よくかんで食べましょう。(食べやすいように調理方法を工夫しましょう)
- (3) “脱水症”にならないために、水分補給に気をつけましょう。
- (4) 口の中をきれいに保って、かむ力を維持しましょう。
- (5) 毎日の食生活を大切に、健康的な食文化を次の世代に伝えましょう。



こんにちは！ 食生活改善推進員(ヘルスメイト)です。

「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、約5000人の仲間が地域で食生活改善のボランティア活動を行っています。“会話がはずむ楽しい食卓”をめざし、食育を推進しています。お気軽に声をかけて下さい。



※食生活改善推進員(ヘルスメイト)のマークです。

連絡先については裏面をご覧ください

連絡先

- 熊本支部事務局
熊本市役所地域保健福祉課内 TEL. 096-328-2297
- 宇城支部事務局
宇城保健所 保健予防課内 TEL. 0964-32-1207
- 有明支部事務局
有明保健所 保健予防課内 TEL. 0968-72-2184
- 山鹿支部事務局
山鹿保健所 保健予防課内 TEL. 0968-44-4121
- 菊池支部事務局
菊池保健所 保健予防課内 TEL. 0968-25-4139
- 阿蘇支部事務局
阿蘇保健所 保健予防課内 TEL. 0967-32-0535
- 御船支部事務局
御船保健所 保健予防課内 TEL. 096-282-0016
- 八代支部事務局
八代保健所 保健予防課内 TEL. 0965-33-3111
(内線 3031)
- 水俣支部事務局
水俣保健所 保健予防課内 TEL. 0966-63-4104
- 人吉支部事務局
人吉保健所 保健予防課内 TEL. 0966-22-3107
- 天草支部事務局
天草保健所 保健予防課内 TEL. 0969-23-0172

県事務局

熊本県食生活改善推進員連絡協議会
TEL.096(333)2208 内線7075
熊本県健康福祉部健康づくり推進課内