

号外編

# Let's 食育

食育推進キャラクター  
でんこん丸



寒い日が続いておりますが、体調を崩されていませんか？

色々な感染症が流行していますが、手洗い、マスクに加えバランスの良い食事をとって、免疫力をつけることも予防の一つになるようです。

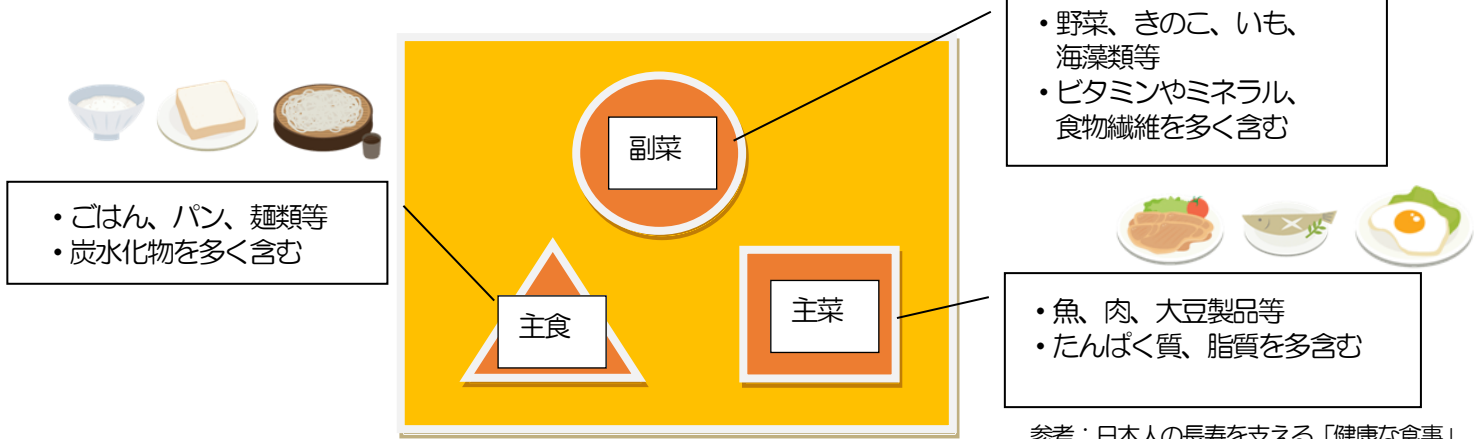
元気に過ごすためにも。バランスの良い食事を心がけましょう。

## バランスの良い食事～健全な食生活の推進～

「バランスの良い食事」と言われても、何がバランスが良いかわからない、という方も多いのではないのでしょうか。学校でも学習する「3色食品群」「6つの基礎食品群」「食事バランスガイド」・・・等、『バランス』を計る指標はたくさんあります。その中でも今回は、誰でも簡単にできる「3つのお皿」をご紹介します。

### 「3つのお皿の基本」

★主食・主菜・副菜の3皿を毎食そろえましょう！



参考：日本人の長寿を支える「健康な食事」

#### ★ポイント★「1皿料理でもOK」

カレーライス、スパゲッティ、丼もの、弁当等1皿料理は、主食、主菜、副菜に入っているかどうか分解して考えましょう。不足するものをプラスして食べればOKです。

(例)

- カレーライス + サラダ
- スパゲッティ + 野菜スープ

#### ★ポイント★「外食・中食でもOK」

外食や、スーパー・コンビニの惣菜等を食べる際も、主食、主菜、副菜を考えて使いましょう。外食や中食は副菜が不足しがちなので、野菜が多く使われているものを意識して選ぶようにしましょう。

(例)

- ハンバーガー + サラダ
- おにぎり + 焼き鳥 + 野菜ジュース

#### ★ポイント★「3皿にプラス！1日1回は食べよう」

牛乳などの乳製品や、果物を1日に1回は食べるようにしましょう。不足しがちなカルシウムやビタミンを補うことができます。



令和2年  
2月発行