

食事をおいしく、バランスよく

●日々の食事で気をつけたいことは？

- ・ **主食・主菜・副菜**をそろえる



- ・ **朝食**を食べる
- ・ **野菜料理**を増やす(一汁三菜でボリュームアップ)
- ・ **うす味**を心がけ、必要以上に調味料を使わない
- ・ お菓子や甘いジュース等の**間食**は控えめにする

●適切な量や組み合わせを知りたいな？

ながさき健味んメニューレシピを参考にする

例えば1食500~700kcalで野菜100g以上になる食材の量や料理の組み合わせを確認できます。長崎県調理師協会のご協力のもと考案された料理は季節にあった食材の使い方や盛り付け方も参考にされます。



●実際に適切な量の食事を食べてみたいな？

新長崎県健康づくり応援の店を活用する

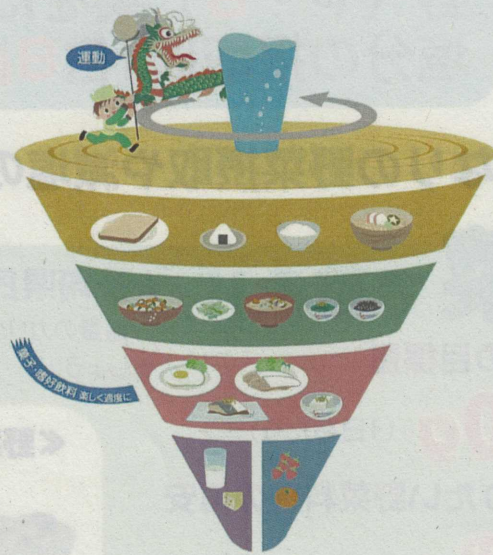
登録店は県内に100店舗以上あります。ながさき健味んメニューのほか、野菜たっぷりや適塩のメニューを食べて、日頃の食事の味つけや量の参考にしてください。



●いったい何をどれくらい食べればよい？

長崎県版食事バランスガイドを使う

1日に何をどれくらい食べればよいかわかります。ガイドに沿った料理数を食べるとだいたい2,000kcal(成人男性の場合)前後の量になります。



1日分	
4~6 つ(SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん100g程度 ごはん(中盛り)だったら5~4杯程度
5~6 つ(SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 主材料70g程度 野菜料理5~6皿程度
3~4 つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 鶏卵1個程度 肉・魚・大豆料理から3皿程度
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳コップ半分程度 牛乳だったら1本程度
2 つ(SV)	果物 主材料100g程度 みかんだったら2個程度

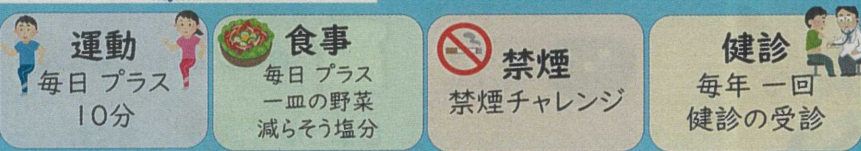
●商品に含まれる栄養価を知りたいな？

栄養成分表示を活用する

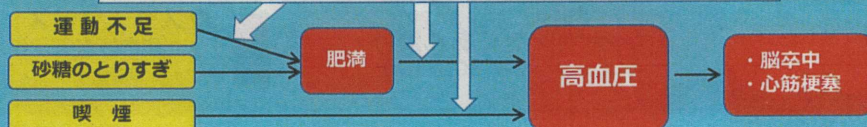
市販の商品に記載されている栄養成分表示を見て、食生活の参考にしましょう。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

自分に合うやり方を見つけましょう。国や県・市町作成の資料やホームページもご活用ください。食事内容に関するご相談は栄養士や管理栄養士まで。



4つの挑戦 高血圧の予防につながります！



いつまでも健康で楽しい毎日を...

健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間のことです。平均寿命との差が、支援や介護を必要とする期間になります。

