

葛飾区の食育推進

栄養バランス良く
自分に合った量を食べよう

葛飾区では、食はいのちの源であるとの視点から、食育を通じて、区民一人一人が健康的かつ心豊かに生活し、子どもたちが健やかに成長することを目指し「葛飾区食育推進計画」を策定しています。



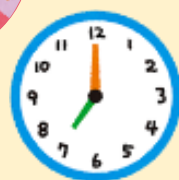
葛飾区食育推進計画の詳細は
こちら（葛飾区公式サイト）→



栄養バランスが良く、自分に合った量を食べる
区民の割合を増やすことを目標に掲げています

かつしか健康^{プラス}ごはん ベスト体重チャレンジ

からだの元気をつくるための



しゅうかんづくりを
かんがえよう



しゅじょく

しゅさい

ふくさい

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

主食
ごはん
パン
麺類



主菜
肉、魚、卵
大豆製品

副菜

野菜、海藻、きのこ、いも

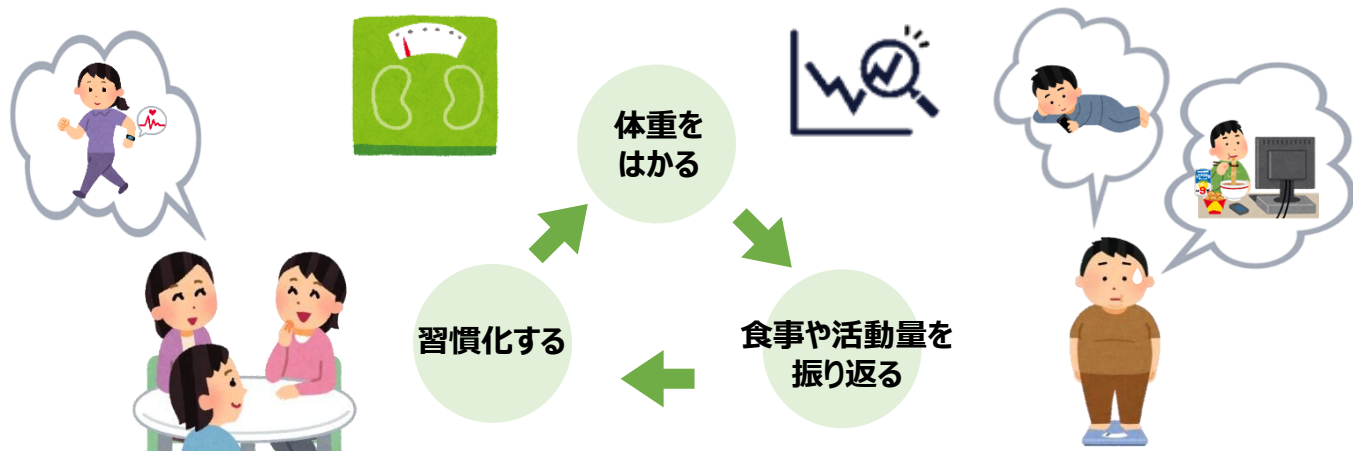
1日3回主食・主菜・副菜をそろえて食べると
栄養バランスよく自分に合った量を食べられます

体重管理と健康的な生活習慣づくり

定期的に体重をはかろう

体重は摂取エネルギー量（食事）と消費エネルギー量（運動）によって増減します。

自分に合った量を食われているか運動不足が続いていないかどうか、日頃から自分でチェックしましょう



適正体重かどうかはBMI（ビーエムアイ）でわかります。BMIは体格を表す指標で、計算式 $BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$ で算出します。

(例) 170cmで65kgの場合 $BMI = 65\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 22.5$

適正体重を維持しよう

適正体重を維持できる食事量と運動量でベスト体重を目指しましょう。



適正体重

BMI18.5以上25未満

(65歳以上は20を超え25未満)



低体重（やせ）

BMI18.5未満



肥満

BMI25以上

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

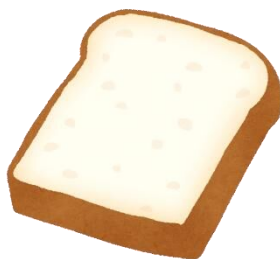


しゅしょく
主食とは？

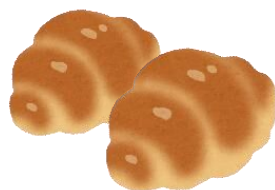
1日3回の食事で
毎食どれか1つを選びます



ごはん



パン



たんすいかぶつ
炭水化物を
主に含む食べ物



麺類



麦や玄米などを加えると
食物繊維が補えます

食物繊維は副菜からもとれますが、
主食で補うとより効率的に食べる
ことができます

体を動かすエネルギーのもとになります

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



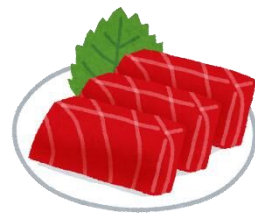
しゅさい
主菜 とは？



肉料理



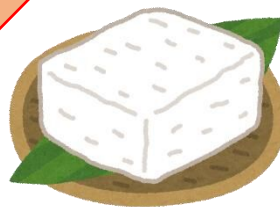
魚料理



卵料理



納豆



豆腐料理

たんぱく質
を主に含む
食べ物

朝食や昼食でも
欠かさず食べましょう

高齢の方において朝食のたんぱく質摂取
が筋肉の合成を促進するという研究結果
もあります

筋肉や皮膚、血液を作るもとになります

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

ふくさい
副菜とは？



サラダやおひたし

炒め物



煮物



野菜、きのこ
海藻など



具だくさんの
汁物



きのこ料理



海そう料理

70gの野菜の目安量

- ブロッコリー・・・3～4房
- なす・・・1本
- ピーマン・・・2個
- ミニトマト・・・5～7個

野菜1皿(約70g分)×5皿
食べると、1日の目標量350g
になります

からだの調子をととのえます

コンビニやスーパーで買うときは？

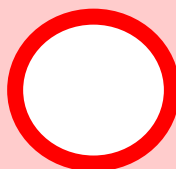
主食・主菜・副菜を組み合わせて購入しましょう



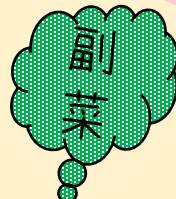
もう一息！



サンドイッチと菓子パンの組合せを



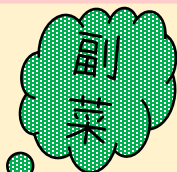
おすすめ！



野菜サンド、サラダチキン
野菜スティックに変えて
栄養バランスUP！



おにぎりとカップ麺とお茶の組合せを



おにぎり、野菜の煮物
野菜サラダに変えて
栄養バランスUP！

未来の自分に健康投資をしませんか？

牛乳・乳製品

果物



牛乳・乳製品は
コップ1杯くらい
が1日の目安



果物は200gが
1日の目安

お菓子や嗜好飲料の注意点

お菓子や甘い飲み物、アルコール飲料はお楽しみとして適度にとることが大切です。パッケージの栄養成分表示を見て、1日200kcalを目安にしましょう。

朝食や昼食で菓子パンを食べることが習慣になっていませんか？菓子パンは「主食」ではなく「嗜好品」の仲間です。

おやつ(間食)は食事を補うものを選びましょう



主食や芋類



乳製品と果物の組合せ

菓子パンはお菓子の仲間です



非常時の食の備えをしよう



災害や感染症流行時などの「いざという時」の備えとして最低3日程度を目安に備えが必要です。「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」ごとに、食品を備蓄します。

主食



3合程度

乾麺

大人1人3日分の例(約10食分)

主菜



高野豆腐

焼鳥

さば

大人1人3日分の例(約10食分)

副菜



牛乳・乳製品



常温保存可能品
「LL牛乳」
(ロングライフ牛乳)

果物



備蓄食品の主食・主菜・副菜をそろえた食べ方(例)

レトルトのカレーだけでなく、
野菜の缶詰や野菜ジュースを組み合わせましょう

1日1回は
果物、牛乳・乳製品を加えましょう



主食

主菜

副菜

果物

牛乳・乳製品

今日から実践！ローリングストック

ローリングストックとは、缶詰やレトルト食品などを備蓄して賞味期限の近いものから普段の食事に使い、使った分は新しく買い足して、常に備えがある状態にしておくことです。

備蓄

内容を定期的に確認し、**家族の状況に合わせて3日分を目安**にそろえます。



賞味期限を確認し、期限が近いものから普段の食事にとりいれます。



使った分だけ買い足します。ガスボンベやラップなどの消耗品も不足がないか確認します。



非常時も安心して食事をするができるように、ご自身や家族が食べ慣れた食材をローリングストックしましょう。

一緒に
備えよう！

水

1人1日あたり
3リットルを目安に
(飲料水+調理用水)



2L×6本で4日分
(1人当たり)

熱源



カセットコンロなど
調理用の熱源も
備えましょう！

そのほか消耗品



ポリ袋やラップ、紙皿、
割り箸などがあると
洗い物が減って便利です

6月は食育月間

栄養バランス良く
自分に合った量を食べよう

主食・主菜・副菜を そろえて食べよう

主食：ごはん、パン、麺類
主菜：肉、魚、卵、大豆製品
副菜：野菜、海藻、きのこ、いも

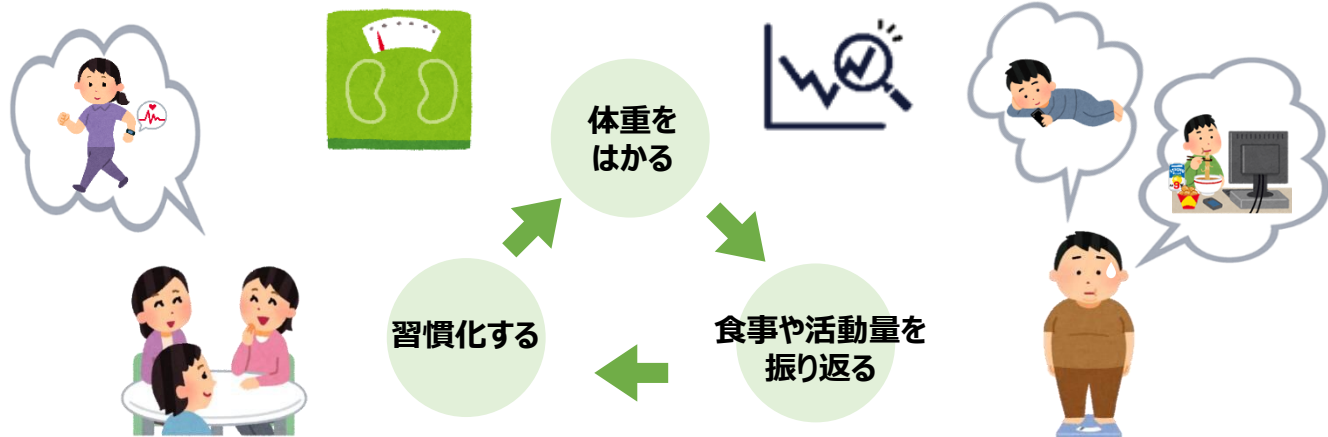
主食・主菜・副菜を1日3回毎食そろえて食べましょう。
1日に1回程度の牛乳・乳製品、果物をとりましょう。

健康+ごはん
ベスト体重チャレンジ



からだの元気をつくるための
しょうかんづくりを
かんがえよう

定期的に体重をはかろう



適正体重を維持しよう

体重は摂取エネルギー量（食事）と消費エネルギー量（運動）によって増減します。ご自身が**適正体重**を維持できる食事量と運動量で**ベスト体重**を目指しましょう。

自分に合った量を食べられているか運動不足が続いていないかどうか、日頃から自分でチェックしましょう。

	BMI
適正体重	18.5以上25未満 (65歳以上は20を超え25未満)
低体重(やせ)	18.5未満
肥満	25以上

適正体重かどうかはBMI（ビーエムアイ）でわかります。BMIは体格を表す指標で、計算式 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で算出します
(例) 170cmで65kgの場合 $BMI = 65 \text{kg} \div 1.7 \text{m} \div 1.7 \text{m} = 22.5$