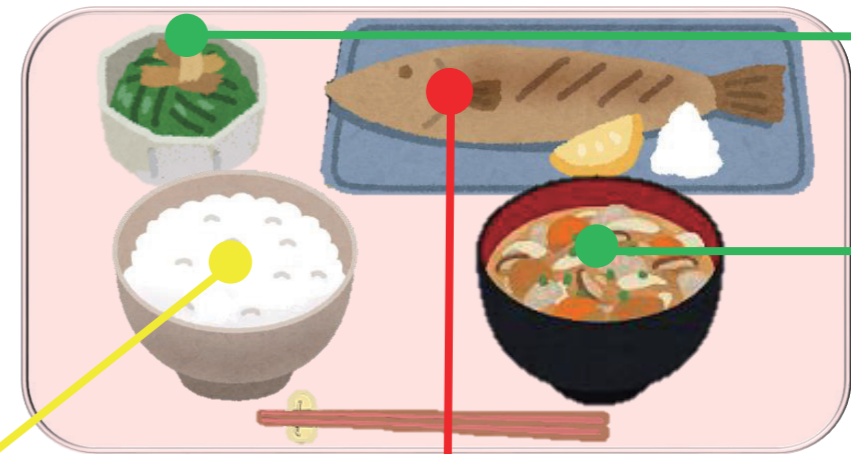


食事を美味しく、バランスよく ～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～

このリーフレットは、東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」を地域全体で取り組むために、基本となる「栄養バランスのとれた食事」について、皆さまに普及していただきたい、ライフステージに応じた情報を掲載しています。

栄養バランスのとれた食事とは？

「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。これに加えて、この地域では減塩も意識します。



主食

ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理

身体をつくるもとになる

副菜

野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理

身体の調子を整えるもとになる

地域とのつながり (生活の場での交流や食の情報)



圏域5市の健康主管課、保育主管課、学務主管課、産業主管課では、地域全体での様々な地産地消の取組を実施しています。

- ◎農業体験農園の実施
- ◎地場産野菜の普及と商品化
- ◎地場産野菜を使用した献立を保育園や学校給食等で提供
- ◎野菜レシピ集を作成し、市民に配布

「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」

推進目標「栄養バランスのとれた食事の推進」
「食環境整備」

具体的取組内容

- 「主食・主菜・副菜のそろった食事 + 減塩」
- 「十分な野菜の摂取」「適正な栄養成分表示の普及啓発」
- 「食品ロスを減らす取組」等の環境づくり

「東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プラン（平成30年度から令和5年度）」では、「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のため、市や関係機関、給食施設が連携して具体的な取組を推進します。地域のライフステージ別の課題を理解し、主食・主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスのとれた食事について、市民に情報提供しましょう。

栄養バランスのとれた食事を摂るとどんないいことがあるの？

- ★野菜摂取量を増やし適正体重者を増やす
- ★生活習慣病を減らす
- ★高齢者の低栄養を減らし死亡のリスクを下げる
- ★健康寿命を延ばす

なぜ？

主食・主菜・副菜のそろった食事回数の多い人ほど、エネルギー、たんぱく質、各種ビタミン、ミネラルの摂取量が多く、日本人の食事摂取基準に合致しているからです。良好な栄養素摂取状況が生活習慣病を予防したり、健康寿命を延ばします。

次のような食品の摂取量が増えます。

主食:穀類 主菜:魚介類、卵類等 副菜:野菜類、きのこ類、海藻類 その他:果物、乳類



ライフステージ別栄養バランスのとれた食事と栄養食生活改善目標

栄養バランスのとれた食事にプラスして、食生活の中で気にかけてほしい「行動」とその「効果」や「指導ポイント」を記載しました。

乳幼児期



体験を積む

食べることを通して、食習慣の基礎づくりをする

食生活チェックポイント

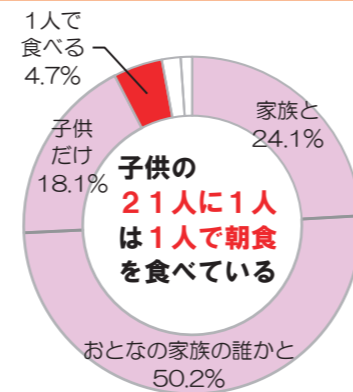
- 食事作りや盛り付け等のお手伝いや収穫体験等をしている。
- 朝食を家族等誰かと食べている。
- 楽しんで食事をしている。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- +
- 行動1 食べ物を見て、触って、味わう
 - 行動2 みんなで食べる
 - 効果 食べ物に興味を持てる
 - 指導ポイント 発達にあわせた楽しい食事をする

Message

心身ともに基礎がつくられる時期です。好き嫌いや食べむらがあっても無理強いせずに楽しい食卓を作ることが大切です。



参考：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要（厚生労働省）

青年期・成人期



習慣化する

ライフスタイルにあわせて、健康的な食生活を習慣化する

食生活チェックポイント

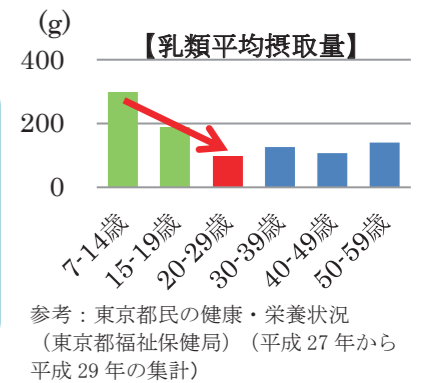
- 野菜を毎食小鉢2皿分食べている。
- 味噌汁等の汁物を飲む際は、具たくさんにしている。
- 食事はよくかんで食べている。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- +
- 行動1 野菜をあと一皿食べる
 - 行動2 乳製品等を活用し、食塩を減らす
 - 行動3 体を動かす
 - 効果 健全な食生活を実践できる
 - 指導ポイント 生活習慣病予防を習慣化する

Message

メタボ予防と健全な食生活を実践する時期です。乳製品の摂取量が減る時期なので積極的に摂ることが大切です。



学童期・思春期



知る

食べ物の働き等を知ること、興味や関心を持ち、作ることもつなげる

食生活チェックポイント

- 毎日朝食を食べている。
- 地元でとれる農産物やいろいろな料理を知っている。
- 乳製品や小魚、野菜、海藻、豆等カルシウムがたっぷり含まれる食品を食べている。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

- +
- 行動1 朝食をしっかり食べる
 - 行動2 調理や食に関する知識を身につける
 - 効果 自らの健康について考えられる
 - 指導ポイント 健康を考えた食事を自ら選ぶ

Message

体をつくる大切な時期です。基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

朝食を欠食している割合は



参考：東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）（平成27年から平成29年の集計）

高齢期



楽しむ

食べることを意識し、楽しみながら食べてフレイルを予防する

食生活チェックポイント

- 1日3食きちんと食べている。
- 食事は誰かと一緒に食べることが多い。
- 体重は6か月で2~3kg以上減っていない。

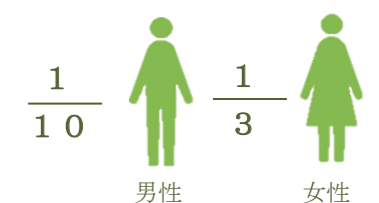
主食・主菜・副菜をそろえた食事

- +
- 行動1 主食や乳製品をしっかり食べる
 - 行動2 誰かと食べる
 - 効果 様々な食品から十分な栄養補給ができる
 - 指導ポイント 楽しみながら低栄養を予防する

Message

健康長寿を目指して生活する時期です。特に「低栄養」に気を付け、エネルギーを十分摂ることが大切です。

低栄養傾向の者の高齢者の割合 (BMI ≤ 20kg/m²)



参考：平成29年東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）