

# 1日に「何を」「どれだけ」食べた方がいいの？

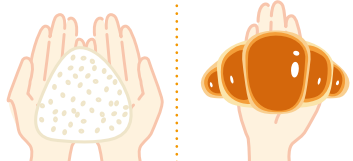
自分の手の大きさを目安として、自分にあった食事の量と栄養のバランスを示しています

## 1日3回食べましょう

### エネルギーになる

#### 《主食》

ごはん・めん または パン



両手にのる量  
(1～1.5杯のごはん)

### 体を作る

#### 《主菜》

手のひらの大きさ



肉の場合：片手に薄切肉3～4枚  
魚の場合：片手に魚1切れ  
卵の場合：片手に卵1個  
豆腐の場合：手のひら大の豆腐

### 元気でいられる

#### 《副菜》



火を通した野菜  
生の野菜  
片手に山盛り  
両手に山盛り

## 1日1～2回食べましょう

バランスのとれた食生活のためにもう一品！

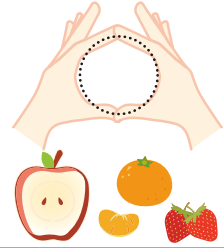
#### 《もう一品》

牛乳



コップ1～2杯

果物



人差し指と親指の  
輪の中に入る大きさ

## 食べすぎに気をつけましょう

おたのしみ(どれかひとつ)

#### 《菓子類・ジュース類》

和菓子



おまんじゅうなど  
人差し指と親指の  
輪の中に入る大きさ

スナック菓子



片手の手のひらにのるくらい

洋菓子



ケーキなど  
片手の手のひらの半分

ジュース



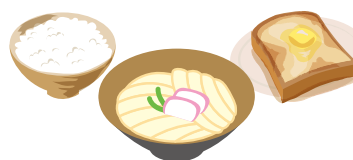
コップ1杯程度

## 主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります

### 主食

(ごはん・めん・パンなど)

おもにエネルギーとなり、  
体を動かすもとになる



### 主菜

(肉・魚・卵・大豆などの料理)

おもに血や肉となり、  
体をつくるもとになる



### 副菜

(野菜・きのこ・海藻などの料理)

おもに体の調子を整え、  
病気にかかりにくくなる



## みやぎの健康・食育

# まちがいにさがし

まちがいもみつけたら  
○でかこもう！

ぜんぶ  
みつけられる  
かな？



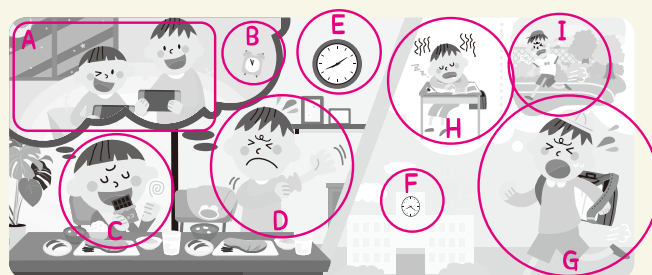


9コのちがいをを見つけよう!  
まちがいさがし de

# 朝食をとろう!



## — 答え —



- AとB. 夜遅くまでゲームをしている  
⇒夜ふかしせずに、しっかり寝よう! (3へ)
- C. 朝ごはんを食べずにおかしを食べている  
⇒どんな朝ごはんがいいのかな? (2へ)
- D. 朝ごはんを食べずに、あわてて着がえている  
⇒朝ごはんを食べられるように、早起きしよう。 (1へ)
- EとF. 時計の時刻がちがう
- G. あわてて学校へ⇒余裕をもって登校しよう!
- H. 授業中に居眠り
- I. 体育の授業でフラフラしちゃった! ⇒朝ごはんを食べないと、エネルギーがなくて頭がはたらかないし、力も出ないんだ (1へ)

# どうして朝食は大切なのか?

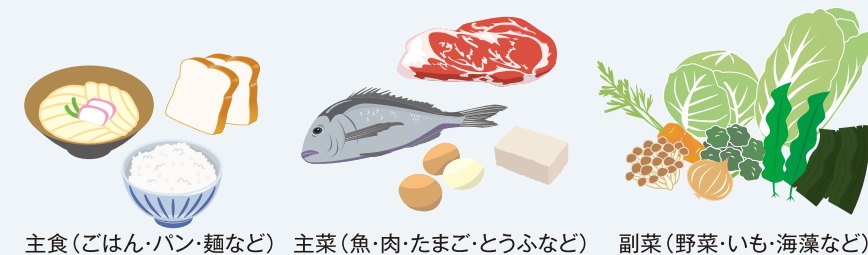
## 1 朝ごはんはなぜ大切なの?

朝ごはんは、一日の始まりのエネルギーチャージになくてはならないもの。朝ごはんを食べないと、午前中に頭が働かなくて授業に集中できなくなってしまったり、力が出ません。きちんと食べれば、元気が出て、頭もよくはたらかみます。



## 2 どんな朝ごはんがいいのかな?

バランスよく食べることが大切です。「バランスがよい」とは、主食(ごはん・パン・めん・うどんなど)、主菜(魚や肉・卵・豆腐などのおかず)、副菜(野菜・いも・海藻などのおかず)が揃っていること。バランスのよい食事は、血や肉のもととなり、体調もよくなります。



### バランスのよい食事



## 3 ルルブルって知ってる?

ルルブルは、みなさんが元気に成長するために必要な「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル」から取った言葉です。1日3食を「きちんと食ベル」だけでなく、体を大きくしたり、記憶力をアップさせるために「しっかり寝ル」こと、体力をつけ、脳のはたらきをよくするために、外で「よく遊ブ」ことも、とても大切です。



★しっかり寝ル ★きちんと食ベル ★よく遊ブで健やかに伸びル



6つのちがいをを見つけよう!  
まちがいさがし de

# 野菜を食べよう!



## — 答え —



- A. みそ汁の具⇒野菜たっぷりの具たくさんにしよう! (4-②へ)
- B. 野菜が足りない?⇒野菜を1皿プラスして、バランスよく食べよう!
- C. 野菜を食べ残している⇒野菜にも大事なはたらきがあるよ。残さないで食べよう!
- D. 枝におもちゃ⇒トマトの枝になるのはトマトだね。ベランダや庭の畑で野菜を育ててみよう。もっと野菜を好きになれるかも!
- E. おにぎりだけのお昼ごはん⇒野菜サラダなどもとり入れて、バランスよく食べましょう (4-④へ)
- F. 野菜がないお弁当⇒野菜もたっぷり入ったいろど彩りのよいお弁当を選びましょう (4-④へ)

# 野菜を食べよう!

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムが多く含まれていて、大事な働きをしているよ!

食物繊維:腸の調子をととのえる手助けをします。  
ビタミン:体の調子をととのえます。食べたごはんなどが体の中でエネルギーに変わるのを助けます。  
カリウム:余分なナトリウム(食塩)を体の外に出すのを助けて、高血圧の予防にもつながります。

## 1 野菜を食べると、こんないいコトが!

## 2 野菜をどのくらい食べたらいいの?

元気に過ごすために食べたい野菜の量は、1日350gです。それって、どれくらいの量かな?右の図を参考に、常に意識してみましょう。

### 1日5皿



1食でとりたい野菜の量120gは、生で両手山もり1杯分、加熱後は片手山もり1杯分です。



## 3 「ベジプラス」ってなあに?

宮城県民の、特に若い人たちが野菜を食べている量は、1日に食べたい量の350gに、約100g足りません。野菜をあと100gプラスする「ベジプラス100」を合言葉に、野菜を食べるように心掛けましょう!



## 4 食べ方の工夫 —おうちの人と工夫してみましょう—

- ①煮る、茹でる、炒めるなど、加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。
- ②みそ汁やスープなどは、野菜たっぷりの具たくさんにしてベジプラス!
- ③外食するときも野菜の多いメニューを選ぶようにし、肉料理などのつけ合わせの野菜も残さず食べましょう。
- ④スーパーやコンビニでお弁当やおにぎり、カップラーメンなどを買うときも、野菜サラダや野菜スティックなどを加えてベジプラス!





# げん えん 減塩てなんだろう？

## 1 なぜ「減塩」なの？

お料理や調味料、お菓子など食べものには、食塩が含まれています。食塩を多く含む食べものを、たくさんとる生活を続けていると、高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなります。そこで、とる塩の量をへらす「減塩」が大切なのです。

宮城県の減塩の合言葉は、「塩eco(=塩の節約)」だよ！



©宮城県・旭プロダクション

6コのちがいをを見つけよう！

まちがいさがし de

# 減塩しよう！



## 2 「塩eco」って、どうやるの？ —おうちの人と工夫してみましょう—

- ①みそやしょうゆ、ソース、ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料は、食塩が多く含まれていることが多いよ。かける前に、本当に必要なか考えよう。食べもの自体だけでもおいしく食べられるかも。
- ②「減塩しょうゆ」「減塩みそ」などの減塩調味料を使うと、手軽に塩ecoできるよ。
- ③みそ汁やスープなどは、具たくさんにすることで塩ecoできます。「だし」をきかせて、調味料を減らすのも良い方法だよ！
- ④しょうゆやソースを使うときは、かけずに、小皿にとってつけると塩ecoできるよ！
- ⑤梅干し、塩鮭、明太子など、塩からいものには食塩がたくさん含まれているよ。食べすぎないように気をつけよう！
- ⑥ラーメンなどのスープは、全部飲まずに、残せば塩eco！

## ラーメン1杯の場合



## 3 どんなふう気をつけたらいいの？

宮城県民はしょっぱいものが好きで、食塩をとり過ぎる人が多いため、目標に向かって「塩eco」をがんばる必要があります。宮城県が決めている、1日に食べものからとる食塩の量の目標は、成人男性で9g、成人女性で8gです。小学生のばあいは、全国的に、右の表のように決められています。下の図の、身近な食べ物に含まれる食塩の量をみて、とりすぎになっていないか考えてみましょう。

### 食塩相当量(g/日)の目標量

| 年れい    | 目標量(男女共通) |
|--------|-----------|
| 6~7歳   | 4.5g未満    |
| 8~9歳   | 5.0g未満    |
| 10~11歳 | 6.0g未満    |

日本人の食事摂取基準(2020年版)

## — 答え —



- A. みその量⇒調味料の量は多くなりすぎないようにしよう！減塩みそなどの減塩調味料を使って手軽に減塩する方法もあるよ。(2-①、2-②へ)
- B. みそ汁の具⇒野菜などをたっぷり使い、具たくさんにすることで、みそを使う量が減り、食塩を少なくできます(2-③へ)
- C. さしみのしょう油をたっぷりつけている⇒食塩のとりすぎになってしまいます。軽くつけるだけでも、おいしく食べられるよ！(2-①、2-④へ)
- DとE. たくわん・梅干しなど、つけ物が多い⇒つけ物など、塩からいものには食塩がたくさん含まれているよ。とりすぎに注意しよう(2-⑤へ)
- F. ラーメンのスープをほとんど飲んでる⇒スープを残せば塩ecoになるよ！(2-⑥へ)

## 4 身近な食べものに含まれる食塩はどのくらい？

