

数字で見る！健康寿命の秘訣

野菜は1日 350g

日本人の平均摂取量は平均258.7g※ あと約100g(小鉢1皿分)足りてません

※ 令和6年国民健康・栄養調査の結果より

ふだんの食事に

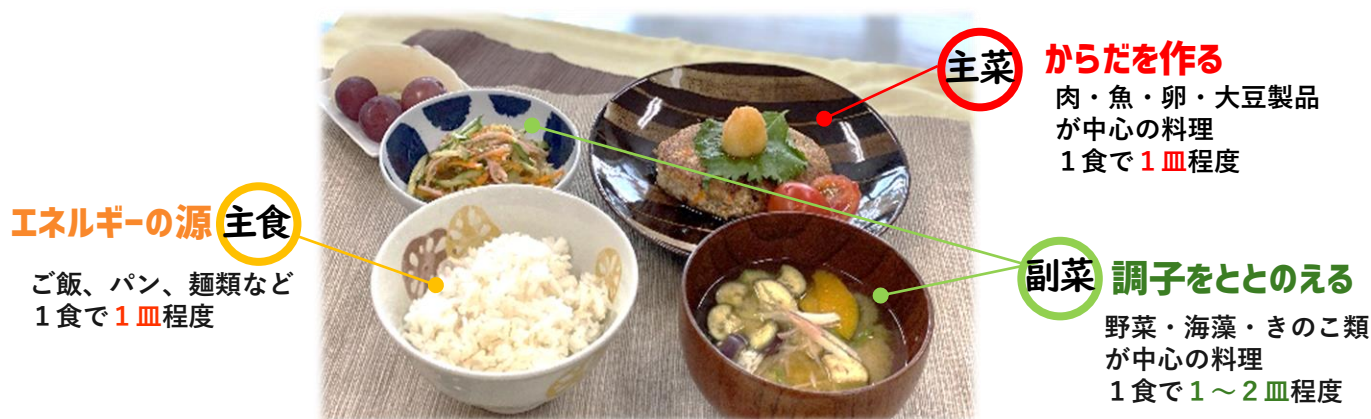
+100g

トマト1/2個分

食事の基本「主食・主菜・副菜をそろえよう」

栄養バランスのよい食事とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体に必要な栄養素をかたよりなくとれる食事のこと。そのためには、「主食・主菜・副菜をそろえる」ことを意識しましょう。

特に、「副菜」が不足しがちな人が多くみられます。**野菜たっぷりの副菜も忘れずに組み合わせましょう。**



Point ワンプレート(1品料理)でも、食品や料理の組み合わせで主食・主菜・副菜がそろいます



例)タコライス



例)チキンカレー、野菜サラダ

Point コンビニエンスストアやスーパーマーケットで手軽にプラスできる方法があります

主菜をプラス



サラダチキン



ゆで卵



魚の缶詰

副菜をプラス



カット野菜



具沢山みそ汁

久留米市民はバランスよく食べてる？

主食・主菜・副菜を
そろえた食事が
1日2回以上の日がほぼ毎日の人

37.1%

令和7年度市政アンケートモニター結果より

バランスのよい食事がとれている人は1/3程度
不規則な食生活や栄養バランスがかたよった食事を
続けていると、**糖尿病、脂質異常症、高血圧などの
生活習慣病のリスクも高まります**

心配だなあ～



今日からできる3つのアクション

少しずつ意識してみることが大事！できることから実践してみよう

Action 01

外食ではかしこく選ぶ

定食やセットメニューを選ぶ

ご飯・おかず・汁物が1つになった**定食**やサラダや小鉢がついた**セットメニュー**がおすすめ。自然と主食・主菜・副菜がそろいやすくなります。



例)日替り定食

1品料理は「具たくさん」を選ぶ

野菜や肉などの**具材**が沢山入ったメニューを選んだり、**トッピング**に不足しがちな**野菜**を追加すれば、バランスよく食べられます。



ラーメンにも野菜をトッピングするっば！



例)野菜たっぷりチャンポン

Action 02

コンビニでは手軽にそろえる

お弁当には野菜プラス1品

市販のお弁当はご飯とメインのおかずの組合せが多く副菜が不足しがち。
お惣菜やサラダなど**野菜料理を1品プラス**しましょう。



「ワンハンド」も選び方次第

「片手で食べられるもので済ませたい」時は、おにぎりや菓子パンなどの炭水化物に偏りがち。
主菜、副菜も忘れずに！
選び方次第でバランスアップできます。



おにぎり

例)ひと口からあげ
野菜スティック

Action 03

笑顔で楽しむ

「ながら食べ」は早食いのもと

テレビやスマホをみながらの「**ながら食べ**」は、満腹感を感じにくく、よく噛まずに「**早食い**」になりがち。
食事に集中し、おいしさをかみしめながら、よく噛んで食べましょう
目指せ1口30回！



共食のススメ

誰かと一緒に食事をするを「**共食**」といい、健全な食生活の実践や心の健康に効果があることが分かっています。
家族や職場のみなさんとの会話しながら**笑顔で食事を楽しむ機会**を増やしたいですね。



管理栄養士おすすめ
バランス献立を動画配信中
レシピや作り方を紹介しています

久留米市公式チャンネル



動画再生リスト

発行：久留米市保健所健康推進課

TEL 0942-30-9331

FAX 0942-30-9833