

バランスよく食べるコツ

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偏りなくとれる食事のことをいいます。

POINT

主食・主菜・副菜をそろえて食べること



主食

(1食で1皿程度)

ご飯、パン、麺類など



主菜

(1食で1皿程度)

肉・魚・卵・大豆製品
が中心の料理



副菜

(1食で1～2皿程度)

野菜、海藻、きのこ類
が中心の料理



チェック！

管理栄養士オススメ献立を動画で配信中

YouTube



久留米市公式チャンネル



レシピや紹介動画を掲載



久留米市ホームページ
「生活習慣病を予防するために」
～食事のポイントとレシピ紹介～

POINT

できるだけ

主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶ

【例】天ぷら・うどん定食



(写真提供)たけ屋

定食

主食 うどん

主菜 えび(天ぷら)

副菜 野菜・きのこ(天ぷら)、大根おろし

定食だと、自然と主食・主菜・副菜がそろうね!

【例】野菜たっぷりちゃんぽん



(写真提供)ちゃんぽんセンター

一品料理

主食 中華麺

主菜 豚肉、かまぼこ

副菜 キャベツ、もやし、人参、ねぎなど

ポイント

POINT

サイドメニューで副菜を+1皿

メインの料理に野菜が少ないときは、サイドメニューで副菜をプラス1皿しましょう。小鉢やサラダ、具たくさんの汁物などがオススメ!

野菜サラダ

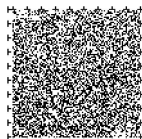


(写真提供)くい物の店 多賀

具たくさんみそ汁



(写真提供)ほとめき庵



バランスよく食べるコツ

コンビニ 編 スーパー

コンビニやスーパーは、手軽にいろいろな食べ物がそろいます。組み合わせ次第でバランスよく食べることができます。

(あくまで一例です)



副菜が足りていない



のり弁当



野菜料理をプラスしてバランスアップ!



のり弁当



おひたし



主菜が揚げ物なので、副菜は油脂の少ない和え物やノンオイルドレッシングのサラダがおススメ!

副菜足すならコレ!

Good!



野菜や海藻の
サラダ



きんぴらごぼうや
野菜の煮物



酢の物



マカロニ
サラダ



ポテトサラダ

サラダだけど、野菜量が少なく炭水化物や脂質が多い



炭水化物に偏っている



おにぎり



メロンパン



主菜と副菜をプラスしてバランスアップ!



おにぎり



鶏のからあげ



野菜たっぷり
みそ汁



手軽に済ませると、副菜だけでなく
意外と主菜も不足しがち。
きちんと主菜もプラスして、体に活力を!

手軽に足せる主菜



ゆで卵



ツナ缶・サバ缶



納豆



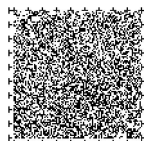
サラダチキン
焼き魚などの惣菜



裏ワザ

カット野菜の活用術

カップ麺にカット野菜をのせて
お湯をかけると
野菜ラーメンの
できあがり!
お試しください。



今日から実践！ 減塩チャレンジ

少しずつ、毎日の積み重ねが減塩のカギです。
まずは、1日 0.5g～1g からでも減らしましょう！

栄養成分表示を見てえらぶ



栄養成分表示 1 包装(180g)あたり	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	16.2g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	3.6g

CHECK!

麺類の汁はなるべく残す



麺類 1 杯に含まれる
塩分量はおおよそ 5～6g。

汁を半分残すと
約 **2.0g※**の減塩に。

(※麺類の種類により異なります)

しょうゆは“ちょいつけ”



たっぷりつけた時より
約 **0.7g※**の減塩に。

素材の味を味わいましょう。

(※5 切れ食べた場合)

塩味以外で味にアクセント



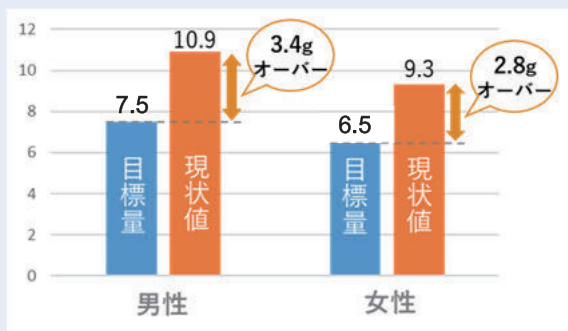
**香辛料・うま味・
薬味・酸味**を取り入れ
ると、薄味でもおいしく
食べられます。



日本人は塩分をとり過ぎています

食塩摂取の1日の目標量※1は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、現状※2は約10gと大幅にオーバーしています。

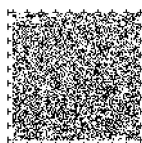
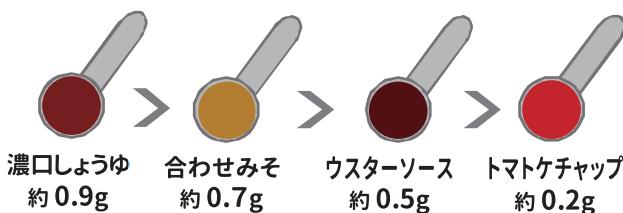
※1 日本人の食事摂取基準(2020年版) ※2 令和元年国民健康・栄養調査結果より



特に日本人は、調味料からとる塩分が多いことが分かっています。よく使う調味料の塩分量を確認してみましょう。

また、使う量を見直すだけでなく、減塩しょうゆや減塩みそを活用するという方法もあります。

調味料小さじ1杯あたりの塩分量



1食あたりの目安

必要なエネルギー量・栄養素量は、性別・年齢によって違います。自分の目安量を確認しましょう。

男性

18～49 歳



900 kcal

食塩量 2.5g 未満

50～64 歳



860 kcal

食塩量 2.5g 未満

65～74 歳



800 kcal

食塩量 2.5g 未満

75 歳以上



700 kcal

食塩量 2.5g 未満

女性

18～49 歳



670 kcal

食塩量 2g 未満

50～64 歳



650 kcal

食塩量 2g 未満

65～74 歳



610 kcal

食塩量 2g 未満

75 歳以上



550 kcal

食塩量 2g 未満

身体活動レベルが「ふつう」の場合を示しています。
あまり動かない方はこれより少なめ、肉体労働やスポーツ等で活動量が高い方はこれより多めのエネルギー量等を摂取しましょう。

※ 「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」を参考に、1 日の必要量の約 3 分の 1 を示しています。必要な量は体格や活動量により個人差があります。

発行：久留米市保健所 健康推進課

お問合せ：〒830-0022 久留米市城南町 15-5

TEL:0942-30-9331 FAX:0942-30-9833

✉ ho-kenko@city.kurume.lg.jp

発行年月：令和 5 年 3 月