



## 【今月テーマ】栄養バランスのとれた食事って、どんな食事？

皆さんは食事を作ったり、選んだりするときに「栄養バランスをとる」ことを意識していますか？毎日の食事に**主食・主菜・副菜**を組み合わせることで、**栄養面だけでなく、色彩や季節感など見た目にもよい食事になります。**

「栄養バランスをとる」ためには、「料理」の組み合わせをコマの絵で示している「食事バランスガイド」や、食品に含まれている栄養素の分類に基づく「6つの基礎食品群」「三色食品群」などを活用するとよいでしょう。



一汁三菜とは、主食の「ご飯」に「汁物」と「菜（おかず）」3品を組み合わせた献立のこと。

### やってみよう！ 主食・主菜・副菜のそろった食事（一汁三菜）の例



#### 副菜

- 各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源
- 野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

#### 主食

- 炭水化物の供給源
- ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理

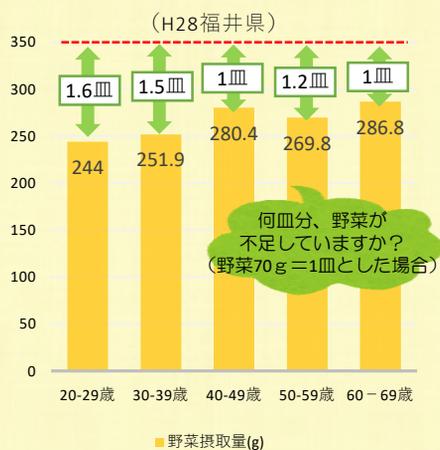
#### 主菜

- たんぱく質の供給源
- 肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

食事でとりにくい食材（牛乳・乳製品や、果物）は食後のデザートやおやつで摂るとよいでしょう。

## ◎福井県民の栄養バランス

成人1人1日あたりの野菜摂取量



福井県では、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合は、6割を超えています。一方、野菜摂取量をみてみると、いずれの世代も目標野菜摂取量の350gには届いていません。〔※1〕

**野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上（70g×5=350g）」と換算すると分かりやすくなります。**

意識して普段の食事に野菜を取り入れてみましょう。

やってみよう！ 主食・主菜・副菜の食事に、野菜中心の「菜（おかず）」を1つ増やし、「一汁三菜」を取り入れてみましょう。

(野菜1皿70gの目安)



青菜のお浸し[1鉢] 野菜サラダ[1皿] かぼちゃの煮物[1鉢] 野菜炒め[1/2皿]

(イラストはイメージです)

〔※1〕厚生労働省は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の1つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げています。

とができます。

茸の栄養素を効率よく摂るこ

が、特に汁物に入れると、舞

調理法でも存在感があります

できます。〔調理法〕どんな

ることで風味を損なわず保存

天日に干して乾燥させたりす

法〕子房に分けて冷凍したり

あるものが良質です。〔保存

色が濃く、軸が白くてはりが

す。〔選び方〕かさが肉厚で

タミンドが多く含まれていま

の中でも、特に食物繊維やビ

れました。〔栄養〕きのこ類

十七年に現在の名称が付けら

人工栽培が始められ、平成二

〔歴史〕昭和六十三年頃から

にいい影響を与えています。

空気も水も澄んでおり、品質

設は、県境の山間部に位置し

この深山に自生する幻のきの

こ。九頭竜まいたけの生産施

り。の深山に自生する幻のきの

高千メートル余

まいたけは、標

もともと野生の

〔産地〕大野市。

## 福井のコレ旬 「九頭竜まいたけ」



高千メートル余

まいたけは、標

もともと野生の

〔産地〕大野市。