

〈あいちの食育推進シリーズ〉

だから、好き食べるのだから。

見直そう。自分の食生活。

毎月19日は食育の日です

きょう、何食べる？

### 野菜たっぷりテクニック 食べて元気にもう1皿野菜を！

#### 外食のときは・・・

- 野菜の小鉢をプラス
- 単品(丼物)より定食を選択して、付け合わせの野菜も残さない

#### コンビニ・惣菜で手軽に野菜たっぷり！

- 野菜が入ったスープやお弁当を選ぶなど、野菜料理を意識して
  - ①おにぎり+②サラダチキン+③野菜スープ
  - ①うどん+②野菜の煮物+③温泉卵
  - ①サンドウィッチ+②サラダ+③牛乳

#### スーパーでの買い物のポイント

- カット野菜で手軽なレシピに
- そのまま使用できる野菜(トマトやきゅうりなど)を選ぶ
- まとめ買いや2~3回分の料理の下処理をすると調理時間の短縮に

#### レンジで鍋いらず

- もやし、きゃべつ、ブロッコリー・・・
- 洗ってラップで包むか、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジでチン！  
加熱して、カサを減らして食べやすく

#### 汁物を具だくさんに

- 野菜たっぷり、汁の量を減らして、減塩効果
- 朝食に具だくさんスープを食べればカラダもリフレッシュ
- 野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちになるので、減塩の心がけを



#### 食の健康チャレンジプロジェクト

愛知県では、「若い世代・働き盛り世代」にターゲットを絞り、行政を始め、食に関する施設及び関係団体等が既存の事業などで連携して、継続的な食生活改善をサポートする取組を行っています。



愛知県保健医療局 健康医務部 健康対策課

〒460-8501 愛知県名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 TEL 052-954-6271 (ダイヤルイン)





# 食べ方

ちよつと意識した



主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事は  
選び方や作り方で工夫!

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は選び方や作り方で工夫できます。定食にこだわりすぎるだけでなく、例えばロコモコ丼のような1つのお皿に盛り合わせた料理や、サラダのようないろいろな食材を使った料理などを組み合わせた料理を上手に活用すれば簡単です!

# 見たい目

体型、体重、自分の

BMI  
18.5kg/m<sup>2</sup>  
~  
24.9kg/m<sup>2</sup>



BMI(体格指数) =  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

体重をはかる習慣は  
ありますか?  
自分の体格を要チェック!

自分の体型チェックに便利なのがBMI(体格指数)です。20~39歳の目標とするBMIの範囲は18.5~24.9(kg/m<sup>2</sup>)。この範囲内の人は、そうでない人よりも病気のリスクが低いと言われています。

※資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

# お野菜

カンタン手軽に



野菜は元気のもと。  
野菜の摂取は  
1日350g以上を目指そう!

循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと言われるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの適量摂取には、野菜を1日350g~400gを食べることが必要と考えられています。野菜を毎日食べて生活習慣病の予防をしましょう。

# 朝ご飯

ちゃんと食べてる?



朝食は1日の初めの  
大切なスイッチ。  
脳と体をリフレッシュ!

朝食を食べない人は、1日に必要な栄養素の量が大きく足りていないことがわかっています。1日2食で必要な栄養素量をとりうるとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートしましょう!