

—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

ヘルスアップ通信

食事のキホン

～ポイント、まとめてみました～

健康に食事が大切なのは分かっているけれど…「健康に良い食事」、どうすればよいか迷いがちです。実は、特別なことをしなくても、日々の少しの意識で、食事は整えられます。

「バランスの良い食事」を意識する

主食：米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理

副菜：野菜やきのこ、海藻類などを使った料理

＜バランスの良い食事の例＞



- ◆ 一度の食事で主食、主菜、副菜を一つずつ
- ◆ 副菜は できれば二つ

主食の重ね食い、していませんか？



「食べ方」を意識する



食事のバランスだけでなく、食べ方や食べる回数も重要です。一日二食では必要な栄養素は摂れません。また、ゆっくり食べることで食べすぎを予防することができます。



一般的に「足りないもの」、「摂りすぎているもの」はこれ！



他に気をつけたいこと



栄養素の過不足や注意ポイントは個人によって異なります。体調をみながら整えましょう。毎日が完璧な食事でなくても大丈夫。楽しむ時は楽しみ、その後2-3日で調整するイメージで。

参考：日本人の食事摂取基準(2025年版)、令和6年国民健康・栄養調査結果の概要、農林水産省HP、eヘルスネット、健康日本21(第三次)