

## いろいろな食材を食べましょう

さあにぎやかにいただくでバランスのよい食生活を!!



1日の中で10食品群をとりいれながら、主食・主菜・副菜をそろえましょう!牛乳・乳製品、果物は食事や間食でとりましょう!



## 主食

## ごはん・パン・麺

体を動かすエネルギー源です。自分に合った量を覚えましょう。



## 〈10食品群〉



さ

## 魚

動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。1日1切れ程度食べましょう。



か

## 海藻

低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。



あ

## 油

適度な油脂は細胞などをつくるのに必要。大さじ1杯程度とりましょう。



い

## いも類

1日1品上手に料理に取り入れましょう。



に

## 肉

強い体を作るスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚程度です。



た

## 卵

いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれます。1日1個程度食べましょう。



ぎ

## 牛乳・乳製品

たんぱく質とカルシウムが豊富。1日に牛乳1杯(200ml)程度とりましょう。



だ

## 大豆

たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。豆腐なら1日1/4丁程度。



や

## 野菜

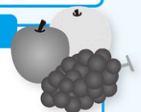
ビタミンや食物繊維を十分にとれます。1日5品(350g)の野菜料理を目標に!



く

## 果物

ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれます。適量(1日200g程度)を取り入れて。



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品多様性スコアを記憶しやすいように口コモチャレンジ!推進協議会が作った合言葉です。記載されている目安量は専門家の助言を得て作成されています。

## 野菜は1日350g以上食べましょう

### 野菜350gとはどれくらい？

生の状態では



料理にすると

5皿の野菜料理



### <1日350g食べるには…>

- まずは野菜から、毎食意識して食べましょう。
- トマトやきゅうり、レタス等そのまま生で食べられる野菜を常備しておくとういでしょう。
- 「主菜の付け合わせを増やす」「具たくさんな汁物を摂る」「加熱によってかさを減らす」のがコツです。
- 冷凍野菜やカット野菜を上手に利用しましょう。

### 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる食べ方

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがありますので、下記の量を目安に食べるようにしましょう。

#### 緑黄色野菜 1日120g以上▶1日2皿分

かぼちゃ    にんじん    ブロccoliー  
ほうれん草    小松菜    など  
ピーマン    トマト



#### 淡色野菜 1日230g以上▶1日3皿分

キャベツ    なす    セロリ  
レタス    ごぼう    大根  
きゅうり    玉ねぎ    など

