

# 食事はバランスよく

健康を維持するには、数十種類の栄養素が必要と言われてい  
ます。私たちはそのほとんどを食事から摂取しています。栄養を過  
不足なくとるには「1日3食、バランスよく食べる事」が大切です。

バランスよく食品を組み合わせよう！

柳井市健康づくり計画目標

★血圧が高い人の割合

現状値 34.2%⇒25%

★成人肥満者の割合 現状値 23.4%⇒14.5%



**1日3食を決まった時間に！**

1食でも欠けると、1日に必要な栄養  
素が不足して、まとめ食い等の原因と  
なり、体脂肪の蓄積につながります。

赤 からだをつくる		緑 からだの調子をととのえる		黄 からだを動かすエネルギー	
血や肉を つくる	骨や歯を つくる	皮膚や粘膜を 強める	抵抗力をつけ、 体調を整える	糖質エネルギ ーの供給源	脂肪エネルギ ーの供給源
肉・魚・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜	穀類・芋類	油脂類
主に主菜：乳製品でカルシウム補給も忘れずに		主に副菜：不足しがちな野菜をたくさんとろう		主に主食：エネルギーの過剰摂取にご用心	

※裏面もあります。

# ★朝・昼・夕とも、3つのお皿をそろえよう★

《果物》



1日1~2回  
間食でもよい

《野菜のおかず》

副 菜 (体の調子をととのえる)



1日に200~  
300cc位  
間食でもよい



1日  
1杯程度

主 食 (エネルギーのもと)



《肉・魚・卵・大豆製品のおかず》

主 菜 (体をつくるもと)

