

重点目標① 食事

バランスを考えた食事をしよう

健康的な生活のためには、1日3度の食事を規則正しくとることが大切です。例えば、食事がおにぎり、ラーメンなどにかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されなくなるため、疲れやすさを感じるようになり、いろいろな食品をバランス良く食べることで体の調子が整い、元気に生活できるのです。

★具体的な実践方法① 毎食、主食・主菜・副菜の3つの器を揃えよう

3つの器のすすめ！
食事のバランスを改善する方法として、食卓に3つの器を揃えましょう。

- ① 主食（活動するエネルギー源）
…ごはん・パン・麺などの穀類の器
- ② 主菜（血液、筋肉、骨などをつくるもの）
…肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を主とした料理の器

- ③ 副菜（体の調子を整えるもの）
…野菜・海藻などの器
- ①～③の食品を、毎食組み合わせることで食事が大切で、食べるのが大切です。

皆さんも一度、自分の食卓を見直してみましょ。



★具体的な実践方法② 毎日朝ごはんを食べよう

朝食は1日のエネルギー源！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。私たちの脳は眠っている間もエネルギーを使っています。脳は大変なエネルギー食いです。朝食を食べないと脳のエネルギーが不足して、脳はうまく働かず集中力もあがりません。朝食は1日の大切なスタートです。

体温を上げて朝型生活のスタート

朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなります。力が出ないので体がうまく動きません。たんぱく質は体温を上げる役割をします。ご飯のほかに魚・卵・大豆製品などのタンパク質も必要です。

☆朝食らく楽クッキングメニュー どんどん焼き（1人分野菜35g） 材料（4人分）

ごはん	400g
卵	3個
ねぎ	60g
キャベツ	80g
しらす干し	20g
桜えび	4g
ピザ用チーズ	40g
しょうゆ	少々
こしょう	少々
油	大さじ1杯

作り方

- ① ねぎは小口切り、キャベツは細めのせん切り、桜えびは細かく刻む。
- ② ボウルに、ごはん、ねぎ、キャベツ、しらす干し、桜えび、チーズを入れ、しょうゆ、こしょう、とき卵を加えて混ぜる。

※炊きたてのごはんは少し冷ましてから使う。

③ 油を熱したフライパンにたねを8等分にして流し、両面をこんがり焼く。

※表面に焼き色がついてからひっくり返す。

エネルギー…301キロカロリー

健康がまごおり21の詳しい内容の閲覧

健康がまごおり21の計画書冊子が、市内の公共施設などに置いてあり、閲覧できます。

★冊子の置いてある場所

図書館・市民体育センター・公民館・児童館・市役所市民課前・市役所出張所・博物館・蒲郡商工会議所 など

☆保健センターのホームページ（http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/）でも見る事ができます。

