

令和5年度食育講座

天平メニュー・国分寺ごはん

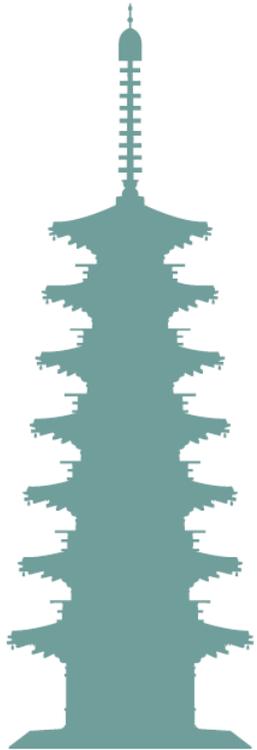
国分寺市健康推進課
令和5年11月28日（火）



昔の食生活

と

バランスのいい食事

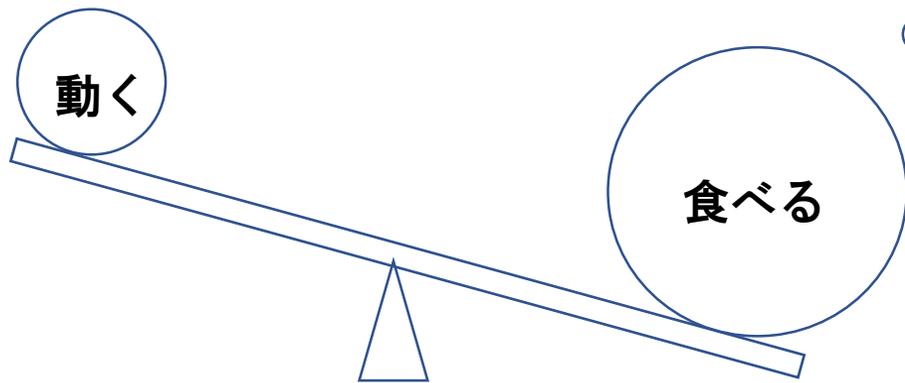


今日のお話

- ・ バランスとは
- ・ 量はどれくらい
- ・ 試食

「バランス」とは？

バランスが崩れるといろいろな心配？

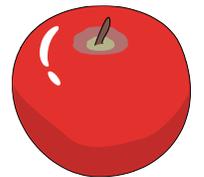
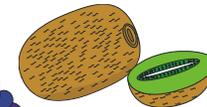
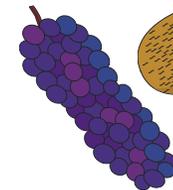
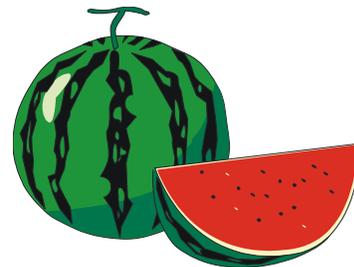
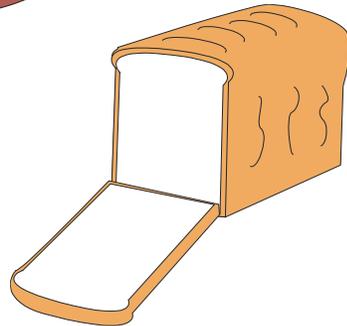
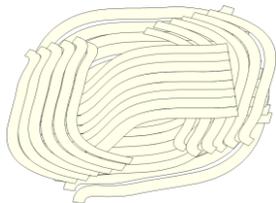
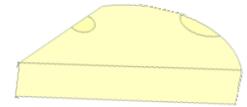
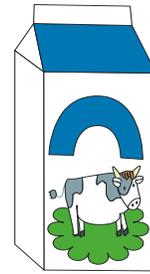
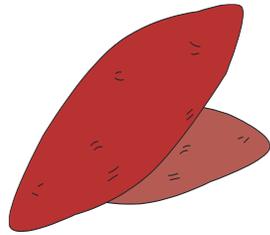
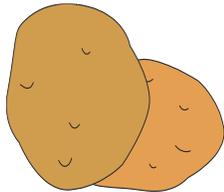
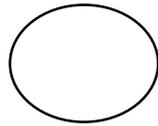
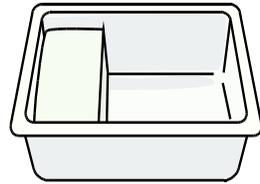
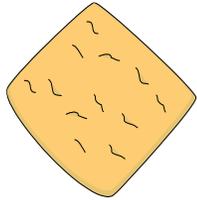
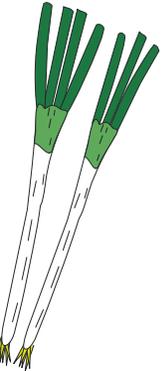
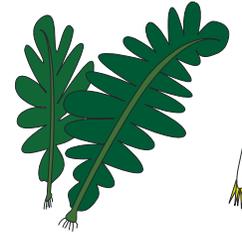
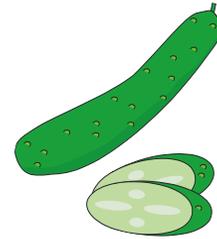
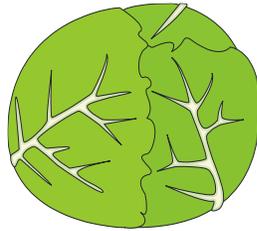
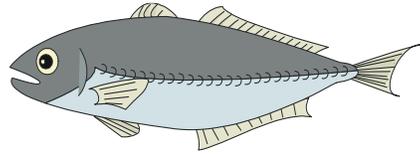
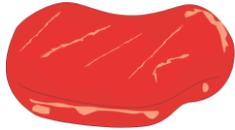
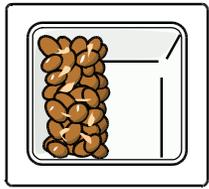


〇〇が増える？

〇〇が減る？

〇〇が変わらない？

バランスのいい食事にそろえたいものは？



食品の働き

主食
(一日3皿)

ご飯・パン
麺・芋など

エネルギー源

ご飯・パン・麺

元気が出る

主菜

(一日3皿)

刺身、煮魚、湯豆腐
焼肉、納豆、卵焼きなど

たんぱく質源

肉・魚・卵・大豆製品

体を作る

副菜
(一日5皿)

お浸し・煮物・酢の物
サラダ・野菜炒め
など

ビタミン・ミネラル源

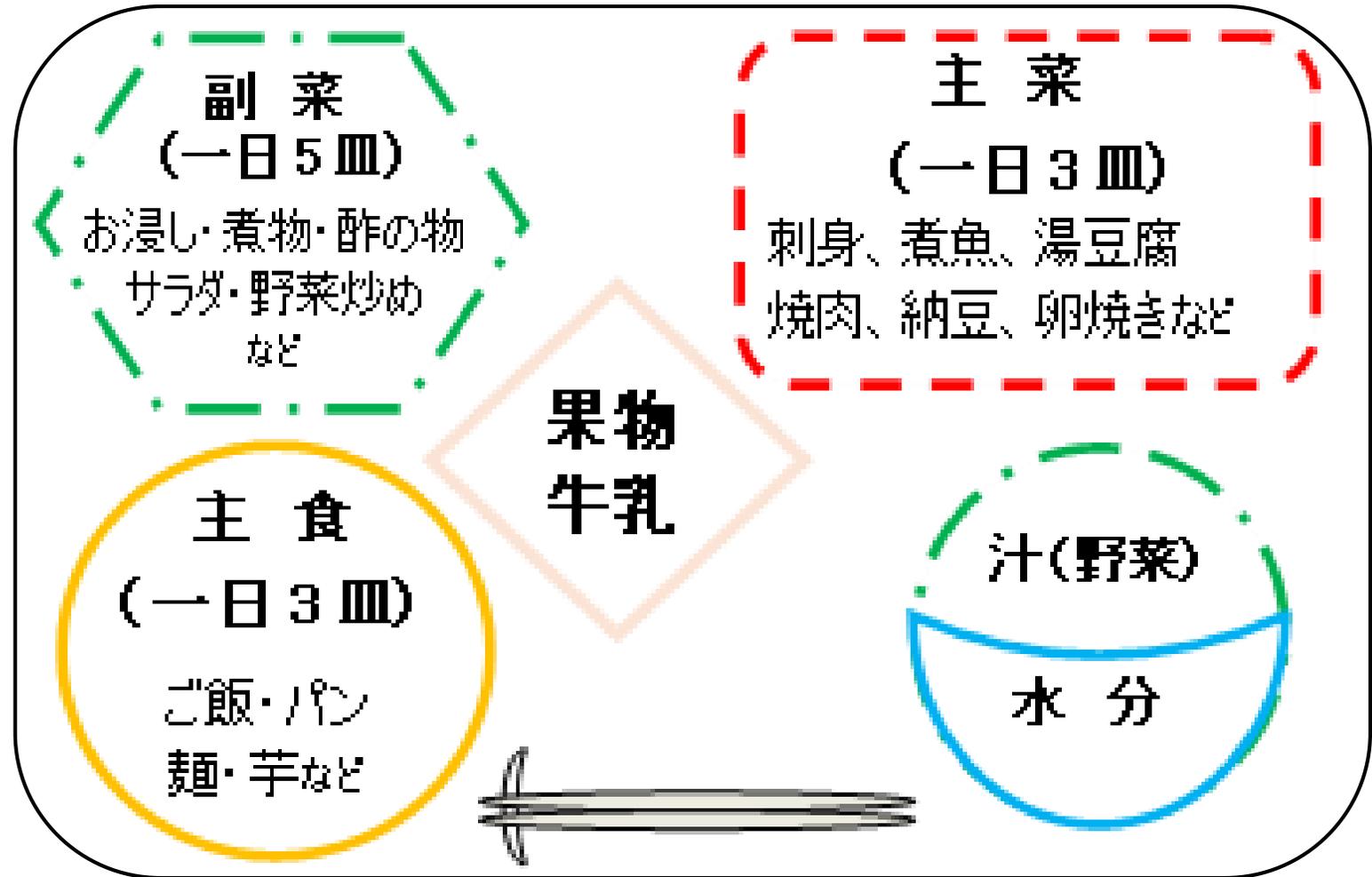
野菜・きのこ・海草

調子を良く

一食にそろえたい食品（1日3食）

- 主食 ———
- 主菜 - - - - -
- 副菜 ·····

「3つのお皿」



天平メニュー・国分寺ごはんのバランス

主菜

鶏肉の
漬け焼き

ごまドーナツ

蘇



副菜

青菜と菊花
の和え物

芋がらの炒
め煮

主食

五穀おこわ

飛鳥汁

ホームページ番号 1014091

量はどれくらいあればよいでしょう

自分にちょうど良い量とは？

健康な状況が続く

健康だと確認できる方法は？

健診を受ける

体重や血圧等計る

一日の量・カロリー

「日本人の食事摂取基準2020年版」

厚生労働省

健康な個人並びに集団を対象として，国民の健康の保持・増進，生活習慣病の予防のために参照するエネルギー(kcal)及び栄養素の摂取量の基準を示すもの

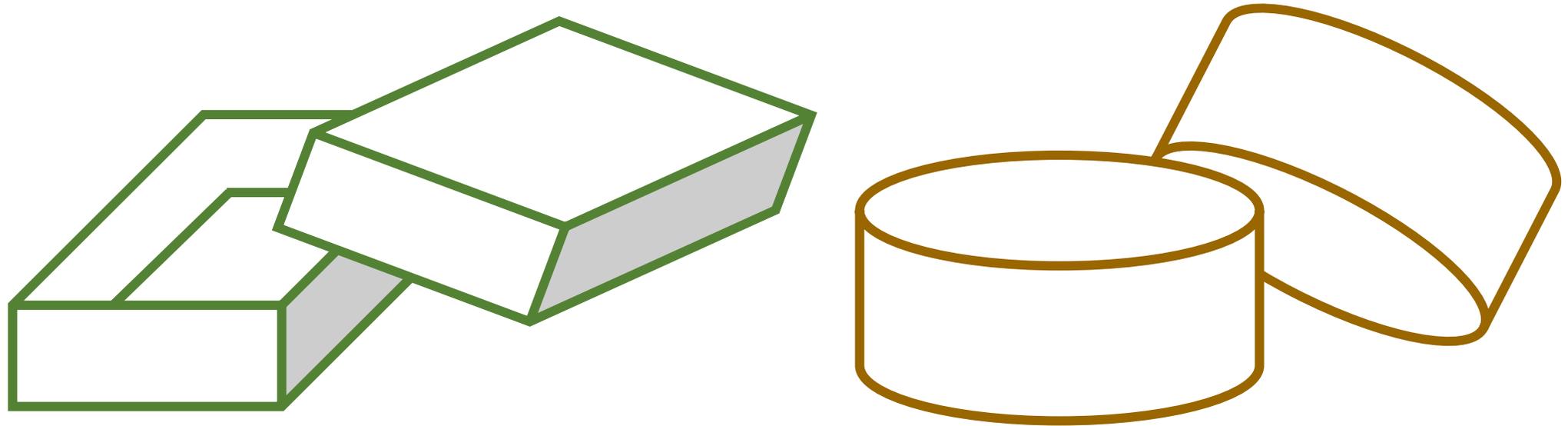
年齢別・性別・身体活動別に，一日にどれくらいのエネルギー(カロリー)が自分にちょうどなのかが分かる表です

日本人の食事摂取基準(2020年版)で考える (一日のエネルギー量)

| 性別 | 男性 | | | 女性 | | |
|-----------|-------|-----------|-------|-------|-----------|-------|
| 身体活動レベル | I | II | III | I | II | III |
| 0～5 (歳) | — | 550～1,300 | — | — | 500～1,250 | — |
| 6～7 (歳) | 1,350 | 1,550 | 1,750 | 1,250 | 1,450 | 1,650 |
| 8～9 (歳) | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 1,500 | 1,700 | 1,900 |
| 10～11 (歳) | 1,950 | 2,250 | 2,500 | 1,850 | 2,100 | 2,350 |
| 12～14 (歳) | 2,300 | 2,600 | 2,900 | 2,150 | 2,400 | 2,700 |
| 15～17 (歳) | 2,500 | 2,800 | 3,150 | 2,050 | 2,300 | 2,550 |
| 18～29 (歳) | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 1,700 | 2,000 | 2,300 |
| 30～49 (歳) | 2,300 | 2,700 | 3,050 | 1,750 | 2,050 | 2,350 |
| 50～64 (歳) | 2,200 | 2,600 | 2,950 | 1,650 | 1,950 | 2,250 |
| 65～74 (歳) | 2,050 | 2,400 | 2,750 | 1,550 | 1,850 | 2,100 |
| 75歳以 (歳) | 1,800 | 2,100 | — | 1,400 | 1,650 | — |

一食を お弁当箱で考えることができます

何をどれくらい詰めると、
バランスも量も自分にちょうどになるか

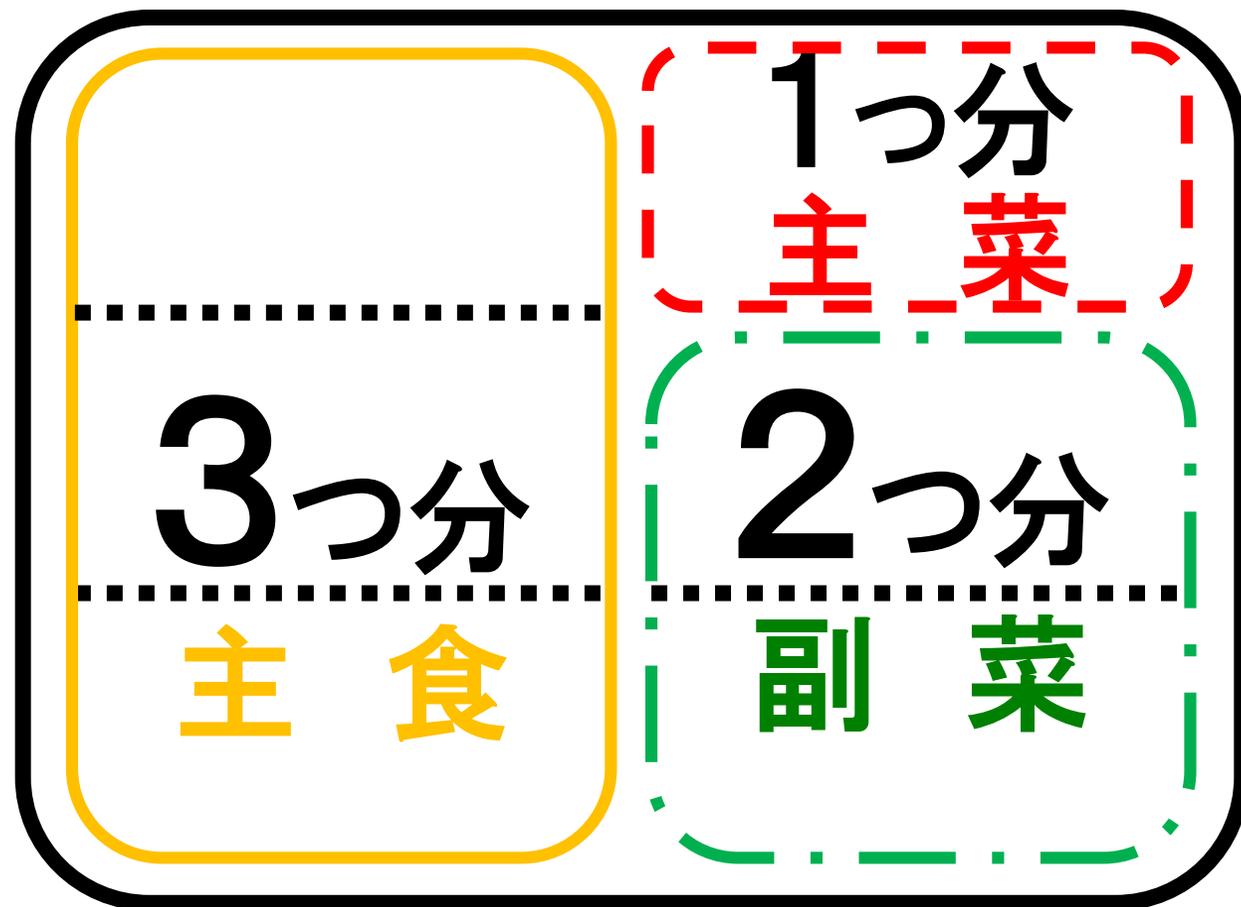


自分にちょうどの 一食の量がわかるお弁当箱

お弁当箱の容量

例) 600ml ⇒ 600kcal

詰め方で、
バランス OK!



副菜

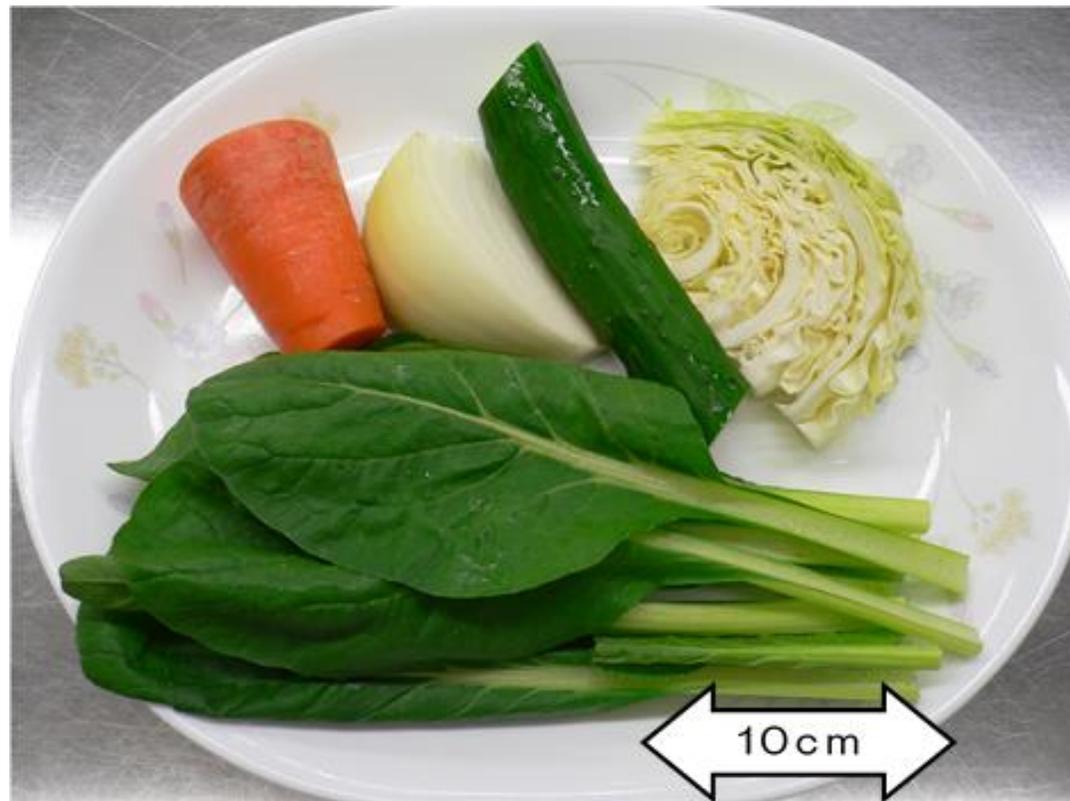
一日の野菜の量

350g (5皿)

緑黄色野菜 : 120g

淡色野菜 : 230g

都民の20~50歳は1日1皿分不足,
50~69歳摂取できている



料理 : 東京都食生活改善普及運動月間から

バランスのいい食事 まとめ

◆ **主食**・**主菜**・**副菜**が毎食そろろう

毎食は難しいので、一週間単位で

◆ 自分に合った量を知る

日々の体重測定や健診結果を利用

◆ 自分に合った食べ方を見つける

好みは色々、その範囲でバランスを

《試食メニュー》

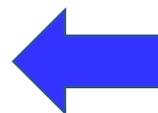
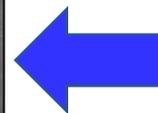
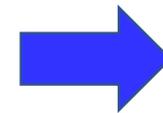
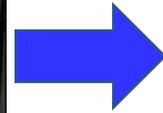
飛鳥汁



蘇(そ)



蘇(そ)の
作り方



牛乳500ml,
約30分,

