

食欲の秋【食育コラム 9月号】

秋といえば、食欲の秋！

私たちは毎日様々な食べ物をとることで、健康を維持し、元気に活動することができます。
食べ物に含まれる栄養素を偏りなくとるためにも、バランスのよい食事をとることが大切です。

ですが、「バランスのよい食事」といわれても、あまりピンとこないかもしれません。
実際には、どのようなことを心がければよいのでしょうか。

栄養バランスを整える基本

栄養バランスのよい食事の基本は、「主食・主菜・副菜」がそろっていることです。

これらがそろっていると、そろっていないときに比べ、自然とバランスがよくなり、様々な栄養素をとることができます。

主食	ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む。 エネルギー(熱や力)のもとになる。
主菜	魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、タンパク質や脂肪を多く含む。 タンパク質は、血や肉など身体をつくるもとになる。
副菜	野菜・海藻・きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む。 主食と主菜に不足する栄養素を補い、体の調子を整える。



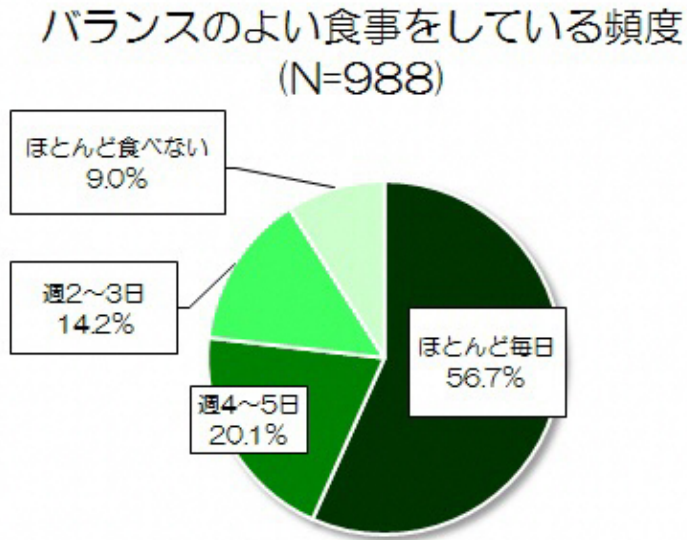
バランスを考えた和食の例



バランスを考えた洋食の例

H29年に行った三田市のアンケート調査で、バランスのよい食事をしている頻度について尋ねたところ、「ほとんど毎日」バランスのよい食事をしていると回答した人が56.7%でした。

半数以上が、バランスのよい食生活を送ることを実践していることがうかがえます。(※)



バランスのよい食事=1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人

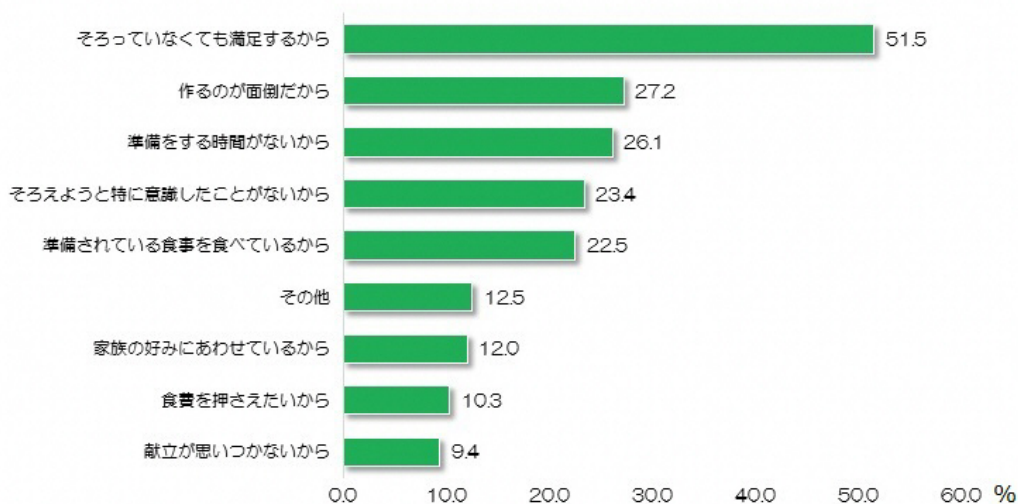
すでに主食・主菜・副菜をそろえて食べているという方は、それぞれの量や内容もチェックしてみましょう。副菜の量は、主菜の2倍程度が目安です。また、乳製品・果物を加えると、1日の栄養バランスをさらによくすることができますよ。

バランスのよい食事＝“難しい”？

バランスのよい食事が健康的ということは分かっているけど、主食・主菜・副菜を毎食そろえること自体、なかなかハードルが高い……と感じている方はいませんか？

三田市のアンケート調査では、主食・主菜・副菜がそろわない理由として最も多かったのが、「そろってなくても満足するから」で51.5%でした。（※）

主食・主菜・副菜がそろわない理由(N=993)



（※）三田市食育推進計画（後期）より

主食のみで済ませたり、副菜が抜けていたりということが続くと、食事からとる栄養素に偏りが出てきます。すると、健康を維持するために必要な栄養素が3食の中でとりきれず、体内で不足してしまいます。

食事の基本は、1食の中で主食・主菜・副菜をそろえること。その上で、過不足がある場合は、前後の食事で調整すると覚えておくとよいでしょう。

主食・主菜・副菜のそろった食事の回数が、今より1回でも増える（**プラス1**）よう意識しましょう。

家の食事だけでなく外食や中食でも、選び方の基本は同じで、主食・主菜・副菜をそろえることです。

中食を利用して、足りない一品を補う工夫も紹介していますので、ぜひご覧くださいね。（→[食育コラム7月号【手軽に!カンタン!食事作り】](#)）

**基本をマスターして、毎日の食事の中で
バランスのよい食事を心がけていきましょう！**

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155