

第2次健康日本21いちのみや計画 ～栄養・食生活分野～

第2次健康日本21いちのみや計画の「栄養・食生活」の分野では、子どもたちの成長や市民の健康な生活のために、バランスのよい食事をとることを目標にしています。

「主食・主菜・副菜」とは?

主食・主菜・副菜は、1食単位の基本となる料理の組み合わせです。一つの食品には多種類の栄養素が含まれており、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、「主食・主菜・副菜」を基本とし、多様な食品を組み合わせ、理想的な栄養バランスを実現していくことが重要です。

副 菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

主 菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

主 食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

その他

汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。



資料:厚生労働省 日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について

こんなことに取り組みましょう! (第2次健康日本21いちのみや計画より)

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を3食きちんと食べましょう。
- ・朝食をとる習慣を身につけましょう。
- ・食事は腹八分目にしましょう。
- ・野菜を使った料理や乳製品など、多くの食材を取り入れましょう。
- ・塩分、脂肪の摂りすぎに注意しましょう。
- ・家族・仲間と楽しい食事をしましょう。
- ・栄養成分表示を理解し、外食や食品を購入するときに活用しましょう。
- ・食育に興味を持ち、日常生活のなかで食育を実践しましょう。
- ・新鮮な地元の食材を取り入れ、地産地消を心がけましょう。
- ・体重計に乗る習慣を身につけ、自分の適正体重を認識し、適正体重を維持できるようにしましょう。

「野菜料理コンテストいちのみや～なすを食べよう～」を実施しました

市では、肥満や生活習慣病予防に効果のある野菜を食べる習慣を広く普及するため、野菜を使った料理コンテストを実施しました。今回は修文女子高等学校食物調理科の生徒さんが多数参加され、205点の応募の中から、右の5点を入賞作品として決定しました。入賞作品のレシピは市ウェブサイトでご覧いただけます。(ID 1022195)

一宮市特産のおいしいなすを使って、ぜひご家庭でも作ってみましょう。

入賞作品 (順不同)

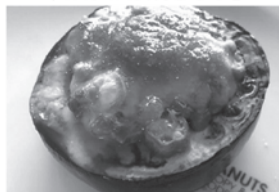
「ナスみそソースプリート」



「なすスイーツ?なすと豆腐ツナマヨのミルクレープ風サラダ」



「ねばねば焼きなす」



「イタリアンなす餃子」



「なすのクルクル揚げ」

