



ちょうどよいバランスの食生活 その1



《 テーマ 》 野菜とたんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく食べる

仕事や家事・育児、勉強や趣味…やりたいこと、やらなくてはいけないことでいっぱいの毎日。
健康な心と体は、そんな毎日の資源。
適切な食生活は、心と体を健康に保つキホンです。

考える

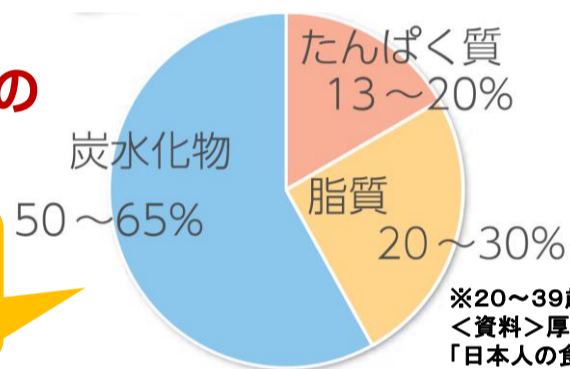
食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- 炭水化物（糖質）はできるだけ摂取しない方がよい。
- 1日に必要なエネルギー量（カロリー）を超えなければ、どんな食べ方もOK。



どれも「×」
たんぱく質・脂質・炭水化物の
バランスが大事！

エネルギー摂取量に
占める割合の目標値※



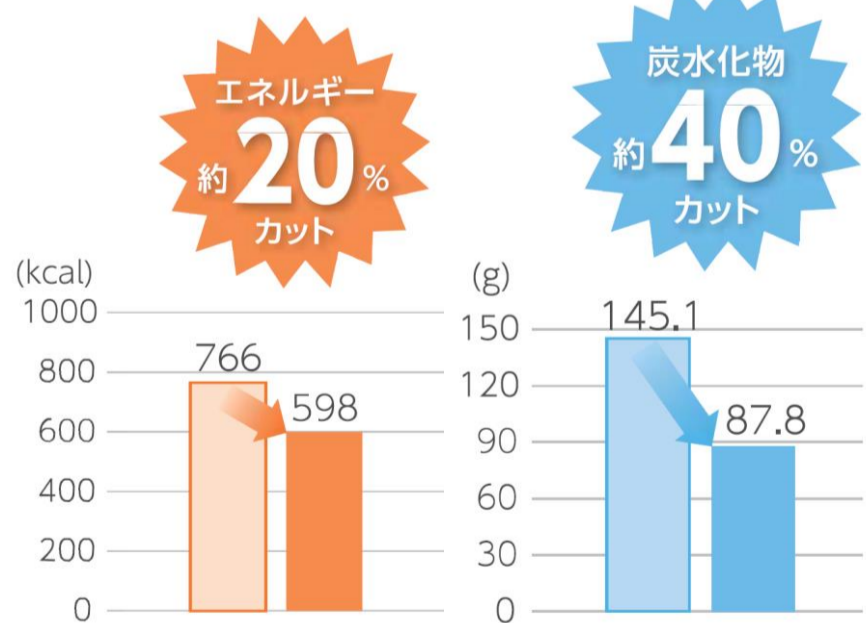
※20～39歳男女の目標
＜資料＞厚生労働省
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

やってみる

こんな食べ方していませんか？ コンビニランチも一工夫！

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質の取りすぎかも？
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう。
パッケージの栄養成分表示を活用するのもよいでしょう。

おにぎり2個+カップ麺



※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」「食事バランスガイド」を基に算出した値

みんな
で
広げる

自分なりの「ちょうどよいバランスの食生活」が
実践できるようになったら、家族や友達、会社の同僚など、
周りの人へ、さらにその周りの人へと
「ちょうどよいバランスの食生活」が広がっていけば、
社会が変わるかもしれません。

