



ちょうどよいバランスの食生活 その2



《 テーマ 》 ちょっとした工夫でバランスよく食べる

サンティンフォメーション VOL. 2でお届けした「ちょうどよいバランスの食生活」の第2弾。
“作り方”や“食べ方”のちょっとした工夫を実践してみましょう。

考える

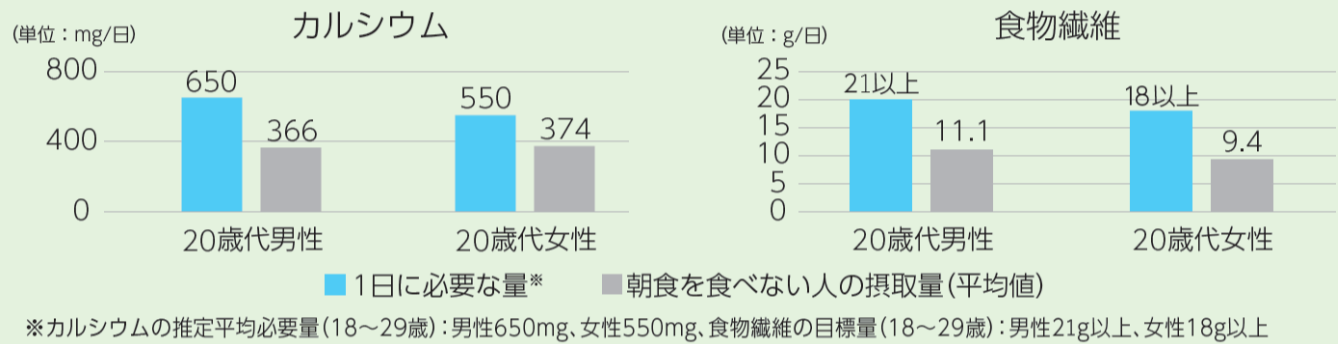
以下の設問は正しい？

朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。



「△」 1日2食で必要な栄養素量をとるのは、かなり難しい。

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていないことがわかっています。



資料: (1日に必要な量)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
(朝食を食べない人の摂取量)厚生労働省所管の「平成27年国民健康・栄養調査」データを利用して集計

やってみる

1日2食で必要な栄養素量をとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて、無理なく必要な栄養素量を摂取しましょう。朝食を食べた方がよいのはわかりますが、作る時間がありません、という方に！調理いらずの簡単メニューでパワーアップ！

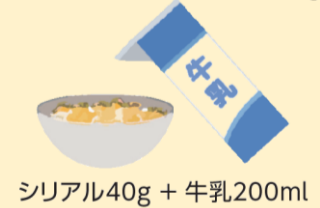
たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。
お金も時間もかけず、エネルギーや日本人に不足がちなカルシウムを摂取できます。
家で食べる時間がなければ、コンビニなどで買って職場で食べるのもアリ。
無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。



1食あたり
約 80 円



1食あたり
約 210 円



1食あたり
約 80 円



1食あたり
約 190 円

※価格は総務省「家計調査」2020年1月報告書を基に算出。

朝食に必要な栄養素

▶大切なエネルギー源
ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「炭水化物」



▶体を目覚めさせる
牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「たんぱく質」



▶活力をつける
野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」



みんなで広げる

ご家族で食事の栄養バランスについてお話しするきっかけに。
スマート・ライフ・プロジェクト※「食事バランス教室」をチェック！

楽しみながら、ご覧ください。
バランス料理のレシピも紹介されています。
お子様と一緒にチャレンジしてみてください。(出典: 厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト「食事バランス教室」)

※スマート・ライフ・プロジェクトとは、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/cooking>



「ちょうどよいバランスの食生活」(農林水産省)をもとに、ダスキン健康保険組合にて作成