

9月

食生活改善普及運動・健康増進普及月間

健康長寿を目指し、国は毎年9月に「食生活改善普及運動」を展開し、同時期に行われる「健康増進普及月間」と連携を図り、総合的に健康づくりを推進しています。

よりよい食生活のための4つのポイント

まずはここからはじめよう
食事をおいしく
バランスよく

① 主食・主菜・副菜を組み合わせよう

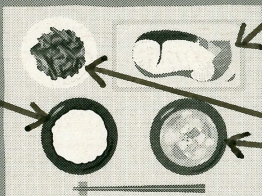
主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが取りやすくなります。中食(*)なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。

※中食とは、市販のお弁当やお惣菜などを買い、家や職場などに持ち帰って食べるスタイルのことを言います。(農水省広報Webマガジンより)

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。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

主菜

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

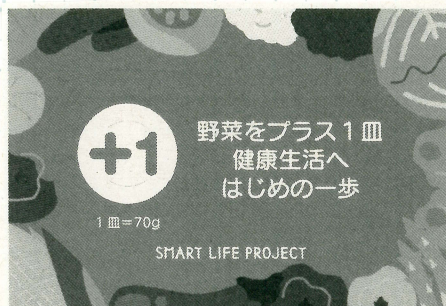
副菜

野菜などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含みます。

② 野菜を毎日1皿プラスしよう

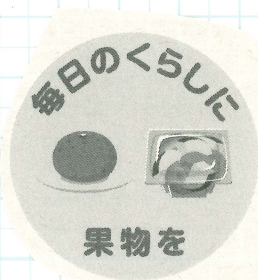
毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。

手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、もう1皿分取り入れてみましょう。



③ 毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手にとりやすくおすすめです。



④ まずは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。

だし・柑橘類・香辛料や減塩食品もうまく使っておいしく減塩してみましょう。

