

「食べることは生きること」

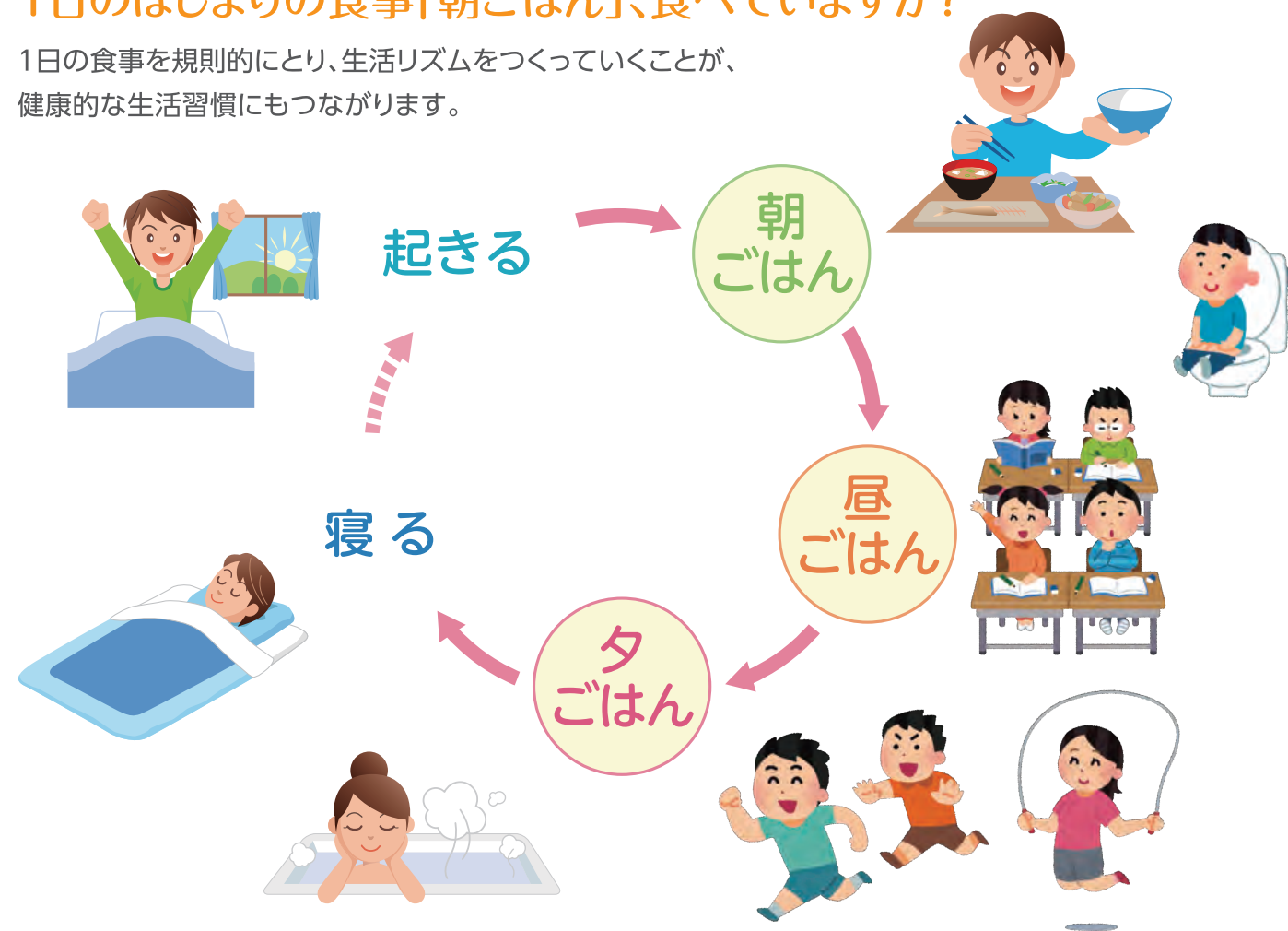
毎日を元気に暮らし、心も体も健康で夢に向かってチャレンジできるよう「食べること」を少し考えてみませんか？

私たちは田んぼや畑に囲まれ、米や野菜、果物などの自然の恵みをたくさんいただいて生活しています。このように自然の恵みをうけて育った食べものは、私たちの体、生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。

生活リズムをととのえよう

1日の始まりの食事「朝ごはん」、食べていますか？

1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。



生活リズム見直しのポイント

- ①朝ごはんをおいしく食べられるよう、夕ごはんは、寝る2時間前までにとるようにし、夜食はさけましょう。
- ②体を動かして遊ぶ時間をつくりましょう。
- ③ゲーム機やスマートフォンは時間を決めて使いましょう。特に寝る前に画面のブルーライトを浴びると、脳が興奮し、よい眠りができにくくなります。

バランスよく食べて元気になろう!!

主食・主菜・副菜をそろえて「日本型食生活」

ごはんを中心に、肉、魚、牛乳・乳製品、野菜、海そう、豆類、果物など多様な食材を組み合わせた食生活です。



「日本型食生活」の良いところ

- 栄養バランスが優れている。
- 季節の野菜、肉、魚などをたくさん盛り込むことができる。

弁当箱を活用すると

3・1・2 弁当箱法でおいしく・楽しく・バランスよく

「3・1・2弁当箱法」は、「1食に何を、どれだけ食べたらよいか」について、だれでも分かりやすく、取り組みやすいように考えられた(料理の組み合わせの)ものさしです。

「3・1・2弁当箱法」のポイント

- ①食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ。(例えば1食に600~700Kcal*がちょうどよい人は、600~700mlの弁当箱を選ぶ。)
- ②動かないようにしっかりつめる。
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合でつめる。
- ④同じ調理方法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品にする。
- ⑤全体をおいしそうに仕上げる。

*エネルギー量は日本人の食事摂取基準(2020年)の数値を用いています。



出展: NPO法人食生態学実践フォーラムHPより