

①日②食は③皿食べよう

— ①②③でバランスごはん —

**3皿め
副菜**

主に、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。体の調子を整えます。



**2皿め
主菜**

主に、たんぱく質・脂質の供給源。筋肉や血液など、体をつくる材料になります。



**1皿め
主食**

主に、炭水化物の供給源。体を動かすエネルギーの源になります。



**3皿め
副菜**

野菜やきのこをたくさん入れた汁ものは、副菜になります。






①日のうち、②食以上は③つのお皿をそろえよう

① 主食 ごはん・パン・麺類



② 主菜 肉・魚・卵・大豆を主に使ったおかず



③ 副菜 野菜・海藻・きのこ・芋を主に使ったおかず



一日に取りたい野菜の量は、**1人350g以上!**

●● おいしく食べよう 具たくさんみそ汁 ●●

汁物には具をたくさん入れよう!

野菜、きのこ、海藻類などから3種類以上、70gが目安!

具たくさんみそ汁

みその量  **大さじ約1/4**

一般的なみそ汁

みその量  **大さじ約1/2**




減塩効果あり! 1日に取りたい野菜の1/5!

具たくさんみそ汁でバランスごはん



レシピ▼ 

野菜やきのこのみそ汁(副菜)
+
肉・魚・卵・大豆製品(主菜)

すこやかな体と心をはぐくむために、**あなたの生活にプラスワン**

朝ごはん習慣にプラスワン

- 具たくさんみそ汁をプラスワン
- すぐ食べられるものをプラスワン

まつもとの食育▼



生活習慣病の予防につながります



早食いを防ぐ

消費カロリーが増加

食べ過ぎ・ドカ食い予防

薄味・少量で満足感 (唾液の分泌により)

食欲を抑制する (神経ヒスタミンが分泌)

心も満たされます

五感を通した味わい、満足感

口の病気を予防します



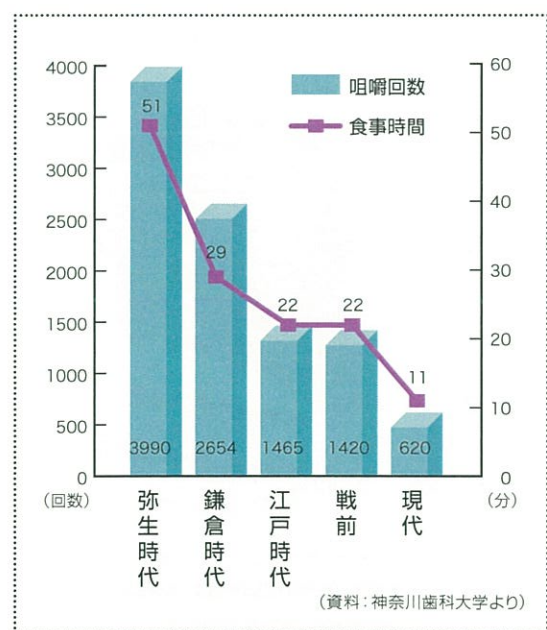
胃腸での消化・吸収を助けます



脳の働きを活発にします



時代の流れとともに、食事時間は短く、咀嚼回数は少なくなっています…



弥生時代の食事
かみごたえがあり、少量でも満足する。



現代の食事
高カロリー、高脂質…やわらかいので、たくさん食べないと満足しない。

よくかんで食べるためのコツ — あなたは どの方法を選びますか? —

- ひとくち30回かむくらいの時間をかけて食べる
- 飲み込もうと思ったらあと5回かむ
- 口に食べ物が入っている間は水分をとらない
- 食べ物を飲み込んだら次の食べ物を口に入れる



石井ら「咀嚼と肥満の関連性に関する研究」(厚生労働省科学研究)より抜粋し一部改変