

今日から始めるウエルエージング ～栄養・食生活編～

※「ウエルエージング」は、「上手に年をとること」を意味しています。

毎日の食生活は、私たちの心や身体の健康を保つためにとても重要です。バランスの良い食事は、肥満や高血圧、脂質異常症など、様々な生活習慣病を予防するといわれています。

👑 バランスの良い食事って？

バランスの良い食事の組み合わせ

例

副菜

小鉢2つ

主菜

魚切り身1切れ
(薄切り肉なら、2～3枚)

主食

ごはん 150g
(食パンなら、5枚切1枚)

汁もの

主食

主菜

副菜

1食につき



この組み合わせが、バランスの良い食事の基本です。

実践！バランスのコツ

(主食)

- ・炭水化物を重ね食べしない

(主菜)

- ・たんぱく質は1食につき手のひら1枚分を目安に
- ・手軽に摂れるものを常備
(納豆や乳製品など)

(副菜)

- ・カット野菜や冷凍野菜を活用
- ・汁ものを具だくさんにして副菜の一つに
- ・主菜に野菜をつけあわせる
- ・野菜は加熱して、かさを減らす



👑 果物も1日200gを目安に摂りましょう！

果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。適量の果物を摂ることで、生活習慣病の予防にも効果があることがわかっています。1日200gを目標に、普段の食生活の中に上手く果物を取り入れましょう。冷凍フルーツを常備したり、カットフルーツを活用したりすると、手軽に摂ることができます。

主な果物の200gの目安

果物	目安	果物	目安
りんご	1個	みかん	2個
バナナ	2本	桃	1個
いちご	12粒	キウイフルーツ	2個

動画でも紹介しています！



👑 塩分の摂りすぎに注意！

食事バランスがととのっていても、塩分を摂りすぎている場合があります。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい傾向があるため、注意しましょう。

実践！減塩のコツ

- ・漬物は控える
- ・調味料は計量し、減塩商品を使う
- ・外食や加工食品は控える
- ・麺類の汁は残す
- ・香辛料や香味野菜を利用する
- ・栄養成分表示を確認する
- ・新鮮な食材を使う
- ・汁ものは具だくさんにする
- ・和風の味付けに偏らないようにする



食育にチャレンジしてみましょう！

～できることから食育を実践しよう～

👑 食育とは？

食育は、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。食文化（郷土料理など）を学ぶ・伝える、食材の栄養素について知る、農作物を栽培・収穫する、箸の持ち方や茶碗の持ち方を学ぶ・伝えるなど、普段の何気ない行動が食育です。

自然の恵みと食文化を伝える

👑 新鮮な旬の食材を食べましょう！

食材の「旬」とは

野菜や果物、魚などの食材が、1年の中で最もおいしく、たくさんとれる時期をいいます。

旬の食材を食べるメリット

旬の時期にとれた食材は、香りやうま味が強いいため、調味料を控えめにした味付けでもおいしく食べることができます。また、栄養価が高く、例えば、夏が旬の野菜は水分量が多いため、夏バテ予防などに効果があるといわれ、冬が旬の野菜はβ-カロテンが豊富に含まれるものが多く、免疫力が高まり風邪予防などに効果があるといわれています。自然の恵みや四季の変化を感じることができる旬の食材を取り入れて、食事を楽しみましょう。

春

- ・たまねぎ
- ・菜の花
- ・春キャベツ
- ・たけのこ
- ・いちご
- ・真鯛
- ・かつお

夏

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・水ナス
- ・オクラ
- ・すいか
- ・桃
- ・いちじく
- ・あじ

秋

- ・さつまいも
- ・さといも
- ・しいたけ
- ・くり
- ・柿
- ・ぶどう
- ・さんま
- ・たちうお

冬

- ・きくな（春菊）
- ・小松菜
- ・にんじん
- ・大根
- ・白菜
- ・ほうれん草
- ・みかん
- ・ぶり

岸和田市でとれる旬の食材をご紹介します！

春

泉州たまねぎ

水分が多く甘みがあり、柔らかいのが特徴です。

秋

クロダイ（チヌ）

真鯛のような淡泊な味わいが特徴で、和洋中どんな料理にも合います。

夏

包近の桃

完熟直前で収穫するため、糖度が高く、ギネス世界一にも認定されています。

冬

彩誉

岸和田生まれのにんじんで、えぐ味が少なく甘いのが特徴です。

四季折々の旬の食材を使ったレシピを公開中！



👑 日本型食生活のススメ

和食は栄養バランスに優れ、世界的にも注目されています。和食の基本形式は「一汁三菜」です。「一汁三菜」とは、ごはん・汁・おかず三種（主菜、副菜、副菜）を組み合わせた献立のことを言い、理想的な栄養バランスが摂取できる構成とされています。和食の基本形を守ることは、健康な食生活を守ることにつながります。