

食事をきちんと食べて、太りにくいカラダづくりに

① 1日3食きちんと、よくかんで食べよう！

からだが一日に必要とする栄養素を過不足なくとるためには、3食の食事が重要です。朝食でカラダを目覚めさせ、昼食で午後の活動のエネルギーを補い、夕食で睡眠中につくられる筋肉や骨の材料を補います。

さらに、定期的に食べることで太りにくいカラダづくりにつながります。そして、1口10回以上よく噛んで食べると効果的です！

② 主食+主菜+副菜をそろえる ~バランスのとれた食事~

エネルギーのもと

主食

ごはん、パン、麺



ごはんなら
1日

3杯

血や肉のもと

主菜

肉、魚、卵、
大豆料理



1日

3皿

体の調子を整える

副菜

野菜、きのこ、芋
海藻料理



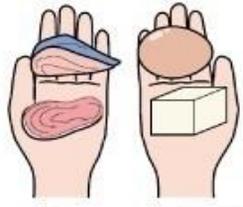
1日

5皿

③ 1日これくらい食べましょう！ ~手ばかり栄養法~

自分の手で食べる量をはかってみましょう！

しっかり食べる



魚 たまご
肉 とうふ

たっぷり食べる



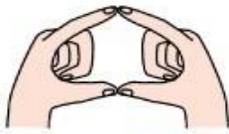
両手1杯の緑黄色野菜

両手2杯のその他の野菜



(海苔・きのこと・こんにゃく)

ほどほどに食べる



人差し指と親指
の輪の中に入る



その他に

ごはん



毎食軽く1杯~1.5杯
(活動量によって変わる)

いも



じゃがいも
中1個くらい

牛乳



200ml



野菜をたくさん食べる活動、「ベジ活」はじめませんか？



☆野菜ってすごい！

野菜は体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含んでいるので、免疫機能を高め、太りにくいカラダづくりにつながります。

☆野菜を食べてより元気に、疲れ知らずに！

食べ過ぎ予防！ → 満腹感ができるので食べ過ぎない。低カロリー！

生活習慣病予防！ → 抗酸化作用が期待される、ビタミン、ミネラルが豊富

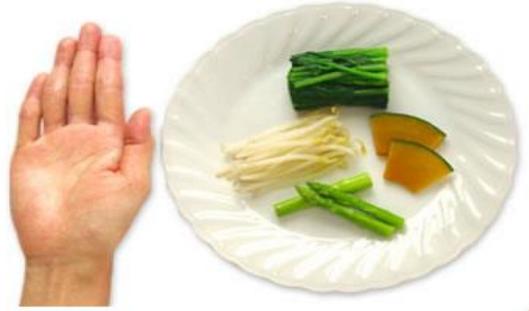
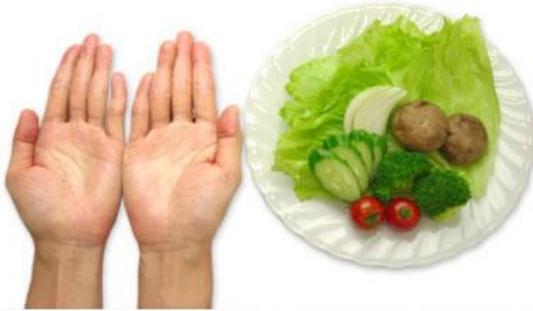
高血圧予防！ → 余分なナトリウム（塩分）を排出してくれるカリウムが豊富

骨の強化に！ → 色の濃い野菜は不足しがちなカルシウムが豊富。またカルシウムの調節には干した野菜やきのこ等に含まれるビタミンDも必要

☆一食当たりの野菜の目安量（一食約120g程度）

生の野菜 両手のひら 1杯

茹でた野菜 片手のひら 1杯



☆料理にすると大人は1日どれくらい？

1日野菜350g = 5皿の野菜料理

一皿の量は「こぶしひとつ分」（70gの野菜が含まれる料理1皿分）



貝たくさん
味噌汁



ほうれん草の
お浸し



トマト
1/2個



野菜サラダ



野菜サラダ

☆子どもの1日の野菜の量はどれくらい？

3~8歳

**野菜240g
3皿半**



9~11歳

**野菜290g
4皿**



12~14歳

**野菜300g
4皿半**

