

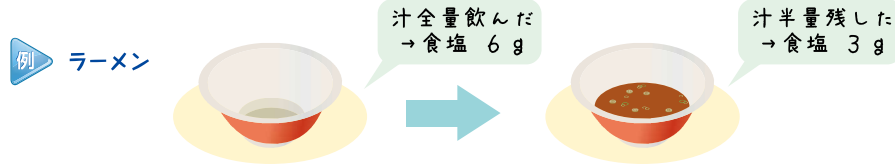
外食を利用するときは…

◎ 野菜を意識してとりましょう

野菜の多い定食を選ぶ、お浸しなどの小鉢をプラスする、麺類なら野菜の多いメニューを選ぶなど工夫してみましょう。

◎ 減塩を心がけましょう

麺類の汁物を全部飲まない、丼物にはみそ汁や漬物を組み合わせない、調味料は控えるなど意識しましょう。



◎ 油脂のとりすぎに気をつけましょう

揚げ物や炒め物など、油の多いメニューばかりに偏らないようにしましょう。ドレッシングやマヨネーズが選べるなら、油の使用量に配慮したノンオイルやカロリーーハーフの物に代えるのもよいですね。

◎ お店の方に一声かけてみましょう

カロリーが気になる方は → 「ご飯の量を減らしてもらえますか」
 血圧が高めの方は → 「うす味にできますか」

◎ 1日の中で調整しましょう

昼食で味つけの濃いものを多く食べた、又は主食のみでおかずが少なかったなどの場合は、夕食で過不足を調整しましょう。



< 野菜が多いメニュー例 >

1食の目安 男性 850~900 Kcal 程度
 女性 650~700 Kcal 程度

定食物を選ぶ

例 焼き魚定食 **Good**



エネルギー 646kcal
 食塩 4.0g

1品料理には野菜料理をプラス

例 牛丼とサラダ **Good**



エネルギー 789kcal
 食塩 4.2g

麺類は具が多いメニューを選ぶ

例 タンメン、具たくさんうどんなど **Good**



エネルギー 503kcal
 食塩 6.4g



エネルギー 425kcal
 食塩 6.2g

野菜がプラスされたものを

例 野菜のトッピング付きカレー **Good**



エネルギー 917kcal
 食塩 3.8g

※ 栄養成分値は、一般的なものを参考にしています。

知っている？

おおた健康メニュー協力店

大田区では、栄養バランスの整った「区の基準に合わせたメニュー」を提供する区内の飲食店を、「おおた健康メニュー協力店」として登録しています。



例 バランスメニュー

- 野菜（いも類、きのこ類、海藻類を含む）が100g~200g含まれている。
- 主食・主菜・副菜が入っている。
- 減塩に配慮している。



コンビニ・惣菜など調理済み食品を利用するときは

何を選択しますか？

主食

副菜



栄養の偏りをなくしましょう！

- **黄・赤が重なった部分**
主食、主菜が一緒の料理
→ 副菜をプラスしましょう！
- **赤・緑が重なった部分**
主菜、副菜が一緒の料理
→ 主食を忘れずに！
- **黄・赤・緑が重なった部分**
主食、主菜、副菜が一緒になった料理
→ それぞれの量を考えてもう1品プラスしましょう。

主食

主菜

副菜

がそろそろように組み合わせるとバランスがよくなります。

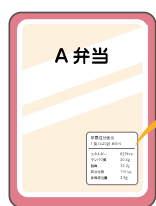


バランスのよいメニューの選び方

- 具がたくさんメニューを選びましょう。
(例) あんかけ焼きそば・中華丼・ビビンバ・ポトフ・豚汁など
- 主菜や副菜が少ない場合は、もう一品プラスする組み合わせを考えましょう。
(例) カレーライス+卵入りサラダ・牛丼+お浸し・おにぎり+豚汁+サラダチキンなど
- 油脂が多く味付けの濃い料理を、重ねないことで、エネルギーや食塩のとりすぎを防ぎます。
- 飲み物は水やお茶など甘味のない飲料にしましょう。

容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分が表示されています。エネルギーや栄養素がどのくらい含まれているかを確認して、不足や摂りすぎを防ぐことができます。

A 弁当と B 弁当で迷った場合



栄養成分表示
1食(420g)あたり

エネルギー	829kcal
タンパク質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	5.1g



栄養成分表示
1食(390g)あたり

エネルギー	647kcal
タンパク質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g



健康診断で「血圧が高めなので、減塩しましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

ポイント1

「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の5項目が表示されています。

ポイント2

「1パック当たり」「100g当たり」「1食当たり」など単位はさまざま。自分が食べる量を確認しましょう。

ポイント3

「高、たっぷり、強化」など高い旨の表示や「低、ハーフ、」など低い旨の表示には、それぞれ基準が定められています。



詳しくはWEBで

消費者庁 栄養成分表示 動画

検索

Q

トクホって体によさそうなイメージだけど、どんな食品ですか

A

トクホ（特定保健用食品）は、健康の保持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁が許可しています。このマークが目印です。



Q

健康効果が書かれている機能性表示食品とトクホの違いって何ですか

A

機能性表示食品は、消費者庁から個別に許可を受けた物ではありません。あくまでも事業者の責任において、販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁へ届けられたものです。

Q

言葉が似ている栄養機能食品というものも見かけたことがあります。これは何ですか

A

栄養機能食品は、一日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届け出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

サプリメントについて

サプリメントとは、食品として流通していて、特定の成分（ビタミン、ミネラル、DHA など）を含む錠剤・カプセル・濃縮エキス状の製品です。通常の食品（飲料、ヨーグルト、ゼリーなど）ではありません。また、医薬品でもありません。



いずれの食品も、摂取するだけで健康を維持することはできません。健康づくりの土台になるのは、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事です。

チェックしてみませんか？自分の食事

記入例を参考に、自分の食べたものを書いてみましょう。

記入のしかた

- 朝食、昼食、夕食は、主食・主菜・副菜に分けてそれぞれ記入する
※カレーライスなどは、ご飯以外に肉や野菜も含まれているので、主菜と副菜のところに
も記入する（夕食の記入例参照）
- 間食をした場合も記入する
- メモには、意識したことや気づいたことなど記入する

主食

（ごはん、パン、麺 など）

主菜

（魚、肉、卵、大豆製品をメインにしたおかず）

副菜

（野菜をメインにしたおかず）

食事記録票

		朝食 (8 時 00 分頃)		昼食 (12 時 30 分頃)	
7 月 1 日	副菜		主菜 目玉焼き	副菜	主菜 から揚げ
	主食	トースト	その他(汁物等) 牛乳	主食	から揚げ弁当 野菜ジュース
		夕食 (20 時 00 分頃)		間食 (16 時 00 分頃)	
(水)	副菜	オニオンライス カレーの野菜	主菜 カレーの肉	(くだもの・お菓子・飲み物等) チョコ 3枚 缶コーヒー	
	主食	カレーライス	その他(汁物等) ビール 350ml	(メモ) 野菜不足だったので、昼に野菜ジュースを飲んだ。夕食にも、野菜を増やした。	

何をどのくらい食べたらいいかは、4ページの1日にとりたい料理例を参考にしてください。

		朝食 (時 分頃)		昼食 (時 分頃)	
月	副菜		主菜	副菜	主菜
	主食		その他(汁物等)	主食	その他(汁物等)
		夕食 (時 分頃)		間食 (時 分頃)	
()	副菜		主菜	(くだもの・お菓子・飲み物等)	
	主食		その他(汁物等)	(メモ)	

		朝食 (時 分頃)		昼食 (時 分頃)	
月	副菜		主菜	副菜	主菜
	主食		その他(汁物等)	主食	その他(汁物等)
		夕食 (時 分頃)		間食 (時 分頃)	
()	副菜		主菜	(くだもの・お菓子・飲み物等)	
	主食		その他(汁物等)	(メモ)	



食事記録票を記入後、
チェックしてみましょう

- 野菜は5皿(350g)を食べましたか
- 朝ごはんを食べましたか
- 主食・主菜・副菜がそろっていましたか