

松本市の進める食育

1日2食は3皿食べよう
～1・2・3でバランスごはん～

食事のバランスを整えることは健康づくり第一歩。
1日のうち2食以上は「3つのお皿」を揃えましょう!

これが基本の3皿です!

3皿め 副菜
野菜・海藻・きのこなどを使った料理

2皿め 主菜
肉・魚・卵・大豆製品など

1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など

3皿め 副菜
具だくさんの汁物など

主食 体を動かすエネルギー源

主菜 体をつくる材料

副菜 体の調子を整える

外食のとき
定食やセットメニューを選びましょう!

お弁当を作るとき

- 1 主食: ご飯を入れた容器の半分以上を入れる
- 2 主菜: ご飯を入れた残りの1/3
- 3 副菜: ご飯を入れた残りの2/3

お店で買ってくるとき

おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

松本市ホームページ
『まつもとの食育』

松本市の進める食育

おいしく食べよう
具だくさんみそ汁



汁物には具をたくさん入れよう!

具だくさんみそ汁は1杯で「副菜」や「主菜+副菜」をそろえることができます。手軽にいろいろな食材をとることができ、減塩にもつながります。

具だくさんみそ汁

一般的なみそ汁

具をたくさん入れる → 汁が少なくなる 具材からうまみが出る → みそが少なくてもおいしいみそ汁に!

減塩効果♪

たんぱく質をプラスして「超簡単! バランスごはん」

副菜: 3種類以上を組み合わせて 70g以上(お椀に7割程が目安)

主菜: 1種類以上

↓

1杯で簡単に主菜と副菜が揃う!

具だくさんみそ汁に関する情報はコチラ

松本市の進める食育

よくかむ30かみかみ運動
～飲み込む前にあと5回～



よくかむと良いことがたくさんあります。
健康のために、ひとくち30回以上、飲み込む前にあと5回、かむことを意識しましょう。

よくかむことで...
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)
- 脳の働きを活発にします
- 口の病気を予防します
- 胃腸での消化・吸収を助けます

よく噛んで食べるためのコツ

ひとくち30回かむくらいの時間をかけて食べる

口に食べものが入っている間は水分をとらない

飲み込もうと思ったらあと5回かむ

食べ物を飲み込んだら次の食べ物を口に入れる

のりしろ

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

朝ごはん 食べていますか？

「朝は時間がない」「作るのが面倒くさい」と、
朝ごはんを食べないで出かけていませんか？

朝ごはんの役割

集中カアップ

脳に栄養を送って
頭の働きをよくする！

元気のみなもと

体温を上昇させて
筋肉を目覚めさせる！

体の調子を整える

内臓を目覚めさせ、
お通じをよくする！
生活リズムを整える！



朝ごはん生活はじめてみませんか？

■ 朝は時間がない…

すぐに食べられるものを
ストックしておきましょう！
* 牛乳・ヨーグルト・バナナ・
野菜ジュース・冷凍食品など



■ 簡単にバランスを整えたい…

具たくさんのみそ汁・スープを
プラスしましょう！
前日の夕食に多く作っておくと便利◎



松本市では、簡単に作れる朝ごはんのレシピや
朝ごはんに関する情報を紹介しています！

パパッと簡単！

アルプちゃんと朝ごはん



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**



減塩

塩分コントロールは、高血圧の予防や管理に重要ですが、
長野県では男女ともに約9割の人が食塩をとり過ぎています！

	1日の目標量	長野県民の平均摂取量
男性	7.5g未満	11.5g
女性	6.5g未満	9.6g

(令和4年度県民健康・栄養調査)

減塩のひと工夫を食生活に取り入れてみませんか？

食べる時の減塩ポイント

☑ 栄養成分表示をみる

栄養成分表示を確認し、
ふだんからよく食べる食品や
調味料に含まれる「食塩量」
を確認しましょう！

栄養成分表示
(1個当たり)
熱量 ○○kcal
たんぱく質 ●●g
脂質 □□g
炭水化物 △△g
食塩相当量 ◆◆g

☑ 醤油やソースは「かける」よりも「つける」

食べる時はまず味をみて。
どうしても味が足りなかったら、
「かける」のではなく「つける」！



☑ 麺類の汁は注意

麺類の汁には食塩が多く含まれ
ています。よく麺類を食べる方は
気をつけましょう！



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**



カルシウム

健康な骨を育てるために必要な
カルシウム摂取量の目標は…

1日 700~800 mg

しかし (日本人の食事摂取基準)

日本人の平均カルシウム摂取量は…

1日約 500 mg

(令和元年国民健康・栄養調査)

健康な骨を育てるために、食生活にプラスしてみませんか？

「カルシウム100mg」をとるには



小松菜 2株



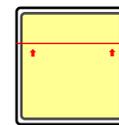
木綿豆腐 1/4丁



牛乳 100mL



ヨーグルト 100g



スライスチーズ 1枚



さば水煮缶 1/4

カルシウムUP食材は他にも…

ししゃも、ちりめんじゃこ、厚揚げ、高野豆腐、
納豆、切り干し大根、ひじき、ごま など



作成：松本市保健所 保健予防課

のりしろ