

## いっしょに 楽しく!

### いっしょに作って、 いっしょに食べよう

忙しい生活の中で、家族がそろって食事をする機会が少なくなっています。

食事は、おなかを満たすだけのものではありません。家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事することは、おいしく、楽しく、心が安らぐものです。

また、子どもは大人の食事の仕方を見て学びます。食事のあいさつや箸の正しい使い方など、食事のマナーは、みんなで一緒に食べることで身につくものです。

そして、一緒に食べるだけでなく、買い物や調理、あと片付けなど、子どもの頃から「食」に積極的に関わることも大切です。

毎日ではなくても、食事を通したコミュニケーションの時間をつくることを心がけましょう。

### 1日のスタートは、 朝ごはんから

## 朝ごはん GO!

朝ごはんは、1日を気持ちよくスタートするために大切なもの。しかし、若い世代を中心に、時間がない、食欲がない、太りたくないなどの理由で、朝ごはんを食べない人が少なくありません。

朝ごはんを食べないと、午前中、脳と体がエネルギー不足になり、勉強や仕事に集中できないだけでなく、栄養バランスが悪くなり、心身の不調の原因にもなります。

まずは、前日の早寝と、時間に余裕を持って起きるところから始めて、少しずつ朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



## あなたのお腹 まわりは?

### 解消しよう! メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、おなかの内臓のまわりに脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をいいます。その状態を放置すると、動脈硬化のリスクを高め、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなります。

内臓脂肪の蓄積 (腰圍(へそ周り) 男性 85cm以上 女性 90cm以上) + 内臓脂肪の蓄積に加え、以下の2つ以上が該当するとメタボリックシンドロームと診断 (高血糖 高血圧 脂質異常)

内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけましょう。

- 予防・改善のために
- 1に運動
  - 2に食事
  - しっかり禁煙
  - 最後にクスリ
- 【内臓脂肪を貯めない食生活のコツ】
- ・1日3食、規則正しく食べる
  - ・主食、主菜、副菜をそろえる
  - ・食べ過ぎず腹八分目を心がける
  - ・よくかんで食べる
  - ・野菜や海藻類をたっぷりとする
  - ・夜食は控える
  - ・間食、アルコールは控えめにする

### しっかりとろう! ビタミン、ミネラル、食物繊維

まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いもの頭文字をとって「まごわやさしい」。これらの食材には、不足しやすいビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれます。生活習慣病予防につながる「まごわやさしい」を積極的に食事にとり入れましょう。

- まめ** カリウム、食物繊維が含まれます。
- ごま** ごま、アーモンド、くるみなど種類類にはビタミンが含まれます。ゴマは、すると消化吸収がよくなります。
- わかめ** わかめ、ひじき、こんぶなどの海藻類にはカリウム、カルシウム、水溶性食物繊維が含まれます。
- やさい** カリウム、ビタミン、食物繊維などが含まれます。野菜の色素には、抗酸化物質が含まれます。
- さかな** 青魚には、DHA・EPAなどの良質な脂肪酸が含まれます。
- しいたけ** しいたけや、しめじ、えのきだけなどのきのこ類には食物繊維が含まれます。特に、干しいたけにはビタミンDが多く含まれます。
- いも** ビタミンC、食物繊維が含まれます。

## 見て、知って、 食べて

### 知っていますか? 「地産地消」

「地産地消」とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。地域の身近な食材を通して、食材の旬や産地について理解を深められるほか、郷土食や行事食など地域独自の食文化に親しむきっかけにもなります。

最近は、市内でも地域で採れた新鮮な農産物を販売するところが増えてきています。地産地消をキーワードに食材を選んでみませんか?

### 生産者と消費者の 顔がみえる関係

食料自給率  
のアップ

旬と食文化  
への理解



地域の  
活性化

食の安全  
・安心

千葉市地産地消  
シンボルマーク

健康的な  
食生活の実現

環境への  
負荷の軽減

### 無駄や廃棄を減らそう

## もったいない

世界には、飢餓や栄養不足で苦しんでいる人が10億人近くもいます。

一方、日本では、いつでも、どこでも、食べ物が手に入ることが当たり前となり「もったいない」という心が薄れ、大量の食べ残しや食品の廃棄が発生しています。

また、食べ残しや捨てた食品がごみを増やし、環境を悪くしていることから、食生活面での無駄を減らす工夫をすることが大切です。

### ポイント

- ✓ 食品を買いすぎない
- ✓ 料理を一度にたくさん作りすぎない
- ✓ 賞味期限や消費期限を確かめる
- ✓ 残っている食品をこまめにチェックして献立を工夫する



## 食事バランス ガイド

### バランスよく食べよう

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、食事の望ましい組み合わせや、おおよその量を「コマ」のイラストで示したものです。食事バランスガイドを活用して、毎日の食生活を見直しましょう。

- » 料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、グループごとの1日の適量を「つ(SV)」という単位で示しています。
- » 5つのグループは、しっかり食べてほしい順番にコマの上から並べられています。
- » どれかが足りなかったり、多すぎたりすると、バランスが悪くなりコマは倒れてしまいます。
- » 運動することでコマが安定して回転します。
- » 水分は軸。水やお茶は食事に欠かせない存在です。
- » 菓子・嗜好飲料はコマのひも。楽しく適度にとりましょう。



右のコマの例は、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとつての適量を示しています(おおよそ2200kcal)。

厚生労働省・農林水産省決定

1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物  
つ(SV) みかんだったら2個程度  
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



1日3食「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう。