



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。
健康づくりも「食事」から。
年末が近づいてきましたね。
基本に立ち返り、食事の基本について考えてみませんか？
バランスよく食べて、健康的な食生活を楽しみましょう！

バランスよく食べよう！！ ～食事の基本クイズのこたえ～

食事は、1日3食・バランスよく食べることが大切です！

主食・副菜・主菜をしっかりそろえましょう

Q1 答え：②、③

副菜…野菜・きのこ・海藻・いもを使った料理
ビタミン・ミネラルを含み、からだの調子を整える働きをします

①と④は主菜です！



Q2 答え：①

主菜となるたんぱく質が豊富な食品…肉、魚、卵、大豆製品
食材が偏らないように、バランスよく食べることが大切です！



1食分のから揚げの目安は、
3個（60g程度）です！



Q3 答え：③

主食…ごはん、パン、麺 など
バランスの良い食事の中心となり、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります！



△菓子パンはお菓子の仲間です

菓子パンには、砂糖や脂質が含まれているため、菓子類に含まれます。

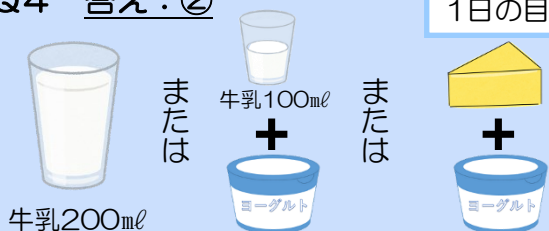
主食の代わりに食べるのは避けましょう。



1日の中で上手にとりいれましょう！

Q4 答え：②

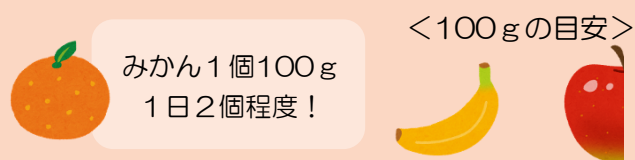
1日の目安量



Q5 答え：①

1日の目安量

1日200g程度

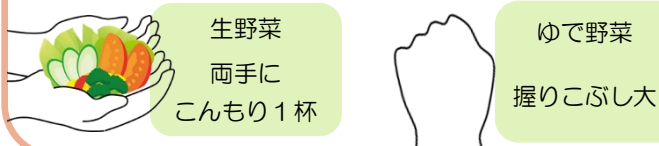


野菜をしっかり食べましょう！

Q6 答え：③

1日にとりたい野菜の量は350g以上！
1皿70gを1日5皿(1食1～2皿)とろう！

..... 70gの目安



食塩のとりすぎに注意しましょう！

Q7 答え：②

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未滿

女性 6.5g未滿

食塩の量であらわすと…



日本人の食事摂取基準(2020年版)より