



1面の関連記事 >>>>> 食に関する情報アラカルトコーナー

食育・健康づくり
マスコットキャラクター
みやちゃん

□バランスの良い食事って？ 主食・主菜・副菜をそろえよう

★主菜1皿
肉・魚・卵・大豆製品
などを使ったおかず
主にタンパク質の
供給源



★副菜1皿～2皿
野菜・きのこ・いも・
海藻類を使ったおかず
主にビタミン・ミネ
ラル・食物繊維の供
給源



★主食1皿
ごはん・パン・めん類など
主に炭水化物の供給源



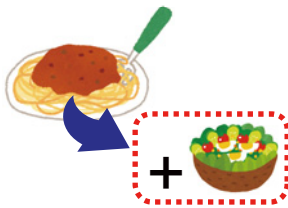
献立には、「旬」の野菜や果物、魚を取り入れてみよう！
その時が一番おいしくて栄養がたっぷりなんです！

外出時に気を付けたいこと

① 単品メニューよりも**定食**を選ぶ



② 単品メニューを選ぶ時は・・・
**野菜の多いものを選んだり、
おひたし、和え物、サラダ
などを追加**



どうしても外出時に野菜を食べることが難しい時は、
野菜ジュースを飲むのもひとつ。ただし、完全に野菜
に代わるものではなく、糖分や塩分が含まれているも
のもあるので注意が必要！

□1日に必要な野菜が意外と不足！？

1日に必要な野菜の量は
350g。成人の1日の平均野菜
摂取量は約280gで、**約70g不
足**しています。さらに、20歳代
は最も摂取量が少ないことが分か
っています。



野菜350gを分かりや
すく表現すると、「切っ
たキャベツ両手いっぱい
を3.5杯分」に相当するんだっ
て！

また、野菜には、カリウムや食
物繊維などが豊富に含まれてい
て、余分な塩分やコレステロール
を排出してくれるんだよ。それ
に、低カロリーだし、かみ応
えがあるから食べ過ぎ防止にも
なるんだよ！

多くの野菜をとるコツ

1日に必要な野菜をサラダなど
の生野菜だけで食べるのはとても
大変。**ゆでたり、炒め
たり、火を通すと、
かさが減って食べや
すくなるよ！**



□知ってるようで知らない！？ 消費期限と賞味期限の違い

消費期限

表示期限を過ぎたら食べてはいけません！

お弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品に表示してあります。
開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したとき
に、食べても安全な期限を示しています。

賞味期限

表示期限までおいしく食べられます！

ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食
品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方
法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。
ただし、賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。



- 一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう
- 保存方法が書いてない食品は、常温で保存できます。直射日光の当たらない、湿気の少ない場所で保存を

□これからの時期は食中毒に注意！家庭でできる5つの予防ポイント

① 食品の購入

買い物が終わったら寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック

肉・魚はそれぞれ分けて包む。
できれば保冷剤(氷)などと一緒に

② 保存

帰ったらすぐ冷蔵庫に入れよう

庫内温度に影響を与える扉の
開閉は控える

パンパンに詰め過ぎない。
入れるのは**7割程度**にする

肉・魚は汁がもれないように
ビニール等に包んで保存

③ 下準備

冷凍食品の解凍は
冷蔵庫で行う。
調理を途中で止めたら
食品は冷蔵庫へ

包丁やまな板などは
肉・魚を切ったら洗って
熱湯をかけておく

包丁などの器具、
ふきんは**洗って消毒**

こまめに手を洗う

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜もよく洗う

ごみはこまめに捨てる

④ 調理

加熱は十分に。
特に肉は十分に
加熱しよう！

電子レンジを使うときは
途中でかき混ぜるなど
均一に加熱されるよう
にする

料理を長時間室温で
放置しない

⑤ 残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しい
と思ったら、
思い切って捨てる

温め直すときは
十分に加熱する

早く冷えるように
小分けする