

とりくみ1 主食・主菜・副菜をそろえよう



すべての人に健康と福祉を



副菜

野菜・きのこ・海藻など



主菜

肉・魚・卵・大豆など

からだをつくるもとになる

主食

ごはん・パン・麺など

エネルギーのもとになる

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べる子供は5人中3人しかいません



地場野菜を活用して栄養バランスを考える報告書より

とりくみ2 野菜プラス&食塩マイナス

○冷凍・レトルト食品等を活用

冷凍焼そば + ゆで卵 + カット野菜

主食 + 主菜 + 副菜

材料を足すだけ 味付け不要♪

○外食の際は定食やセットメニューを選ぶ
丼や麺類はサラダ等を追加するとバランスUP↑

主食 + 主菜 + 副菜 + 主食 + 主菜 + 副菜

とりくみ2 野菜プラス&食塩マイナス

野菜の1日の目標量
350g以上



都民の平均は299g
→あと1皿(約70g)足りません!

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素を含みます。

食塩を摂りすぎて、野菜や果物が不足すると、**ナトリウム**が高くなり、高血圧の原因の一つとなります。

ナトリウム = ナトリウム / カリウム
⇒ 低ければ低いほど、高血圧予防に!

食塩の1日の目標量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満



都民の平均は男性11.5g 女性9.8g
→1食3g以上は摂りすぎです!

栄養成分表示を確認して、摂っている**食塩相当量**を知りましょう!

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	733kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	21.3g
炭水化物	105.8g
食塩相当量	3.7g

食塩相当量をチェック!



とりくみ2 野菜プラス&食塩マイナスのポイント

汁物を具たくさんに



汁物は具を多くすることで、野菜をたくさん食べられます。さらに、汁が少なくなるので食塩を減らすことができます。

地場野菜を選ぶ

旬の野菜や新鮮な野菜は栄養を多く含みます。野菜に豊富に含まれるカリウムは、余分な食塩(ナトリウム)を体外に排出する作用があり、高血圧予防にもつながります。多摩小平保健所管内ではブロッコリー、ほうれん草、にんじん、大根、キャベツなどの野菜が採れます。お近くの直売所等で地場野菜を手に入れましょう!

多摩小平保健所管内の
小平市・東村山市・清瀬市・
東久留米市・西東京市で採れる!



地場野菜をたっぷり食べよう!