

# 毎日の食事で健康習慣始めよう！

主食、主菜、副菜を組み合わせると、バランスのよい食事になります。  
また、牛乳・乳製品、果物も1日のどこかで摂りましょう！

## 主菜 …筋肉や血液など体を作る材料

目安：1つ/食



## 牛乳・乳製品



## 果物



## 主食

目安：1つ/食

…主にエネルギー源となる



米、パン、麺、もちなど

## 副菜

目安：2～3つ/食

…体の調子を整える



野菜、きのこ、海藻など

## ご飯の上に“全部乗せ”

肉・魚などの主菜に、野菜や海藻、きのこを組み合わせると、1品でもバランス満点！！



いちき串木野市では、市内飲食店の方々に御協力いただき、栄養バランスのよい外食・中食メニュー「EATde健康メニュー」を提供しています。

詳しい内容はこちら→→→  
「いちき串木野市 EATde健康メニュー」



合言葉は…

# さあ、にぎやかにいただく

※1

いろいろな食品を食べることで、様々な栄養素がまんべんなく摂取できます。食品チェックシートを活用して日頃の食生活を見直してみましょう！

## 食品チェックシート ※2

日付を入れて、その日に一つでも食べた食品にチェックを付けます。チェックの合計7つ以上が合格の目安です。毎日満点を目指しましょう！



		例	月	火	水	木	金	土	日
		6/19	/	/	/	/	/	/	/
さ	魚介類 	✓							
あ	油脂類 								
に	肉類 	✓							
ぎ	牛乳・乳製品 	✓							
や	野菜 (緑黄色野菜) 	✓							
か	海藻類 								
い	いも類 								
た	卵・卵製品 	✓							
だ	大豆・大豆製品 	✓							
く	果物 	✓							
合 計		7							

※1 「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10品の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。

※2 参照：健康長寿新ガイドライン エビデンスブック（地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター）