



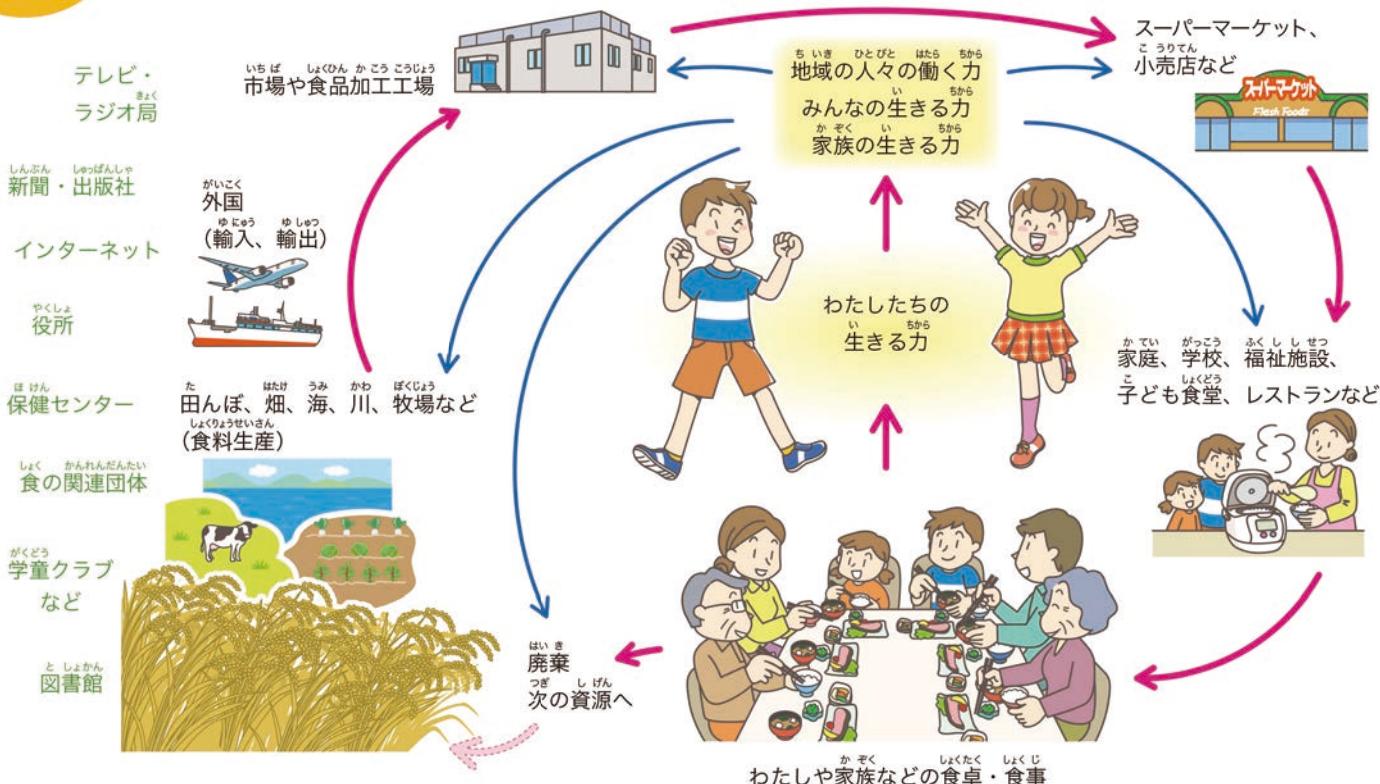
ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

健康で生き生きと毎日を送るためには、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事をとることが大切です。そのことが、わたしたちの生きる力、家族の生きる力、みんなの生きる力、地域の人々の働く力につながります。ふだんから、自分や家族、友だちの食事について目を向け、“1食に、何を、どれだけ食べたらよいか”、いっしょに考え実行してみましょう。

食事、生きる力、環境はつながっている！



食べることは、わたしたちのまわりのさまざまのことと、つながっています。たとえば、わたしたちは、スーパー・マーケットなどで米や魚や肉、野菜などを買い、調理をして食べます。食事のあとに出た生ゴミは、再生されて田畠などの肥料となり、ふたたび田畠などで、新しい米や野菜が生産されます。生産された農産物・水産物・畜産物などは、食品加工工場をへて、スーパー・マーケットなどで売られ、わたしたちの食卓にのぼります。こうした食をとりまく環境に目を向けることは、とても大切なことです。それが、わたしたちの生きる力、人間の生きる力、地域の生きる力、地球の生きる力につながるからです。

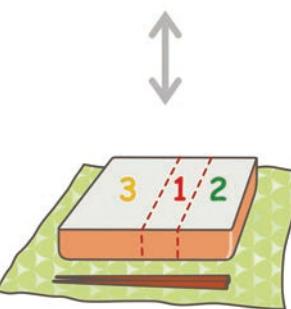
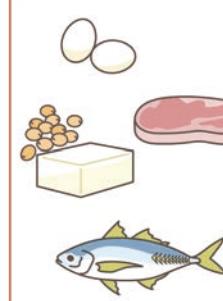
バランスのよい食事 — 主食・主菜・副菜の組み合わせ

食事は、たくさんの料理から成り立っています。

日本で使われてきた料理の分類が、**主食・主菜・副菜**です。日本人の食事がすぐれているのは、この3つの組み合わせによるものです。

主食・主菜・副菜は、食事の中での役わり、主な材料や栄養素、味やいろいろによって、われられています。



食事	料理	主な材料	主な栄養素
 	<p>主食: 食事の中心なので主食といいます。 主食の種類によって組み合わせる他の料理が決まってくるので、主食は食事全体を決める中心の料理です。主な材料は、米や小麦粉です。</p> <p>主菜: 食事の中では、大きな料理が多く、重みのある料理のことです。 どんな主菜にするかによって、食事全体のエネルギー量や栄養素に大きく影響します。 魚、肉、たまごや大豆・大豆製品を主な材料とします。</p> <p>副菜: 食事全体の味やいろいろを豊かにします。 野菜やいも、きのこ、海藻などを主な材料とします。</p> <p>その他: 主食・主菜・副菜には入りませんが、食事全体にゆとりやうおいをあたえる、汁物、飲み物、牛乳・乳製品、くだものなどです。</p>	 <p>ごはん パン うどん</p>  <p>じゅわな 煮魚 さけのてり焼き エビの天ぷら ぶた肉のしょうが焼き からあげ ハンバーグ とり肉のピカタ なっとう ゆでたまご たまご焼き</p>  <p>ほうれん草のおひたし 青菜のいため物 野菜のつけ物 貝だくさんのみそ汁 野菜サラダ きんぴらごぼう 根菜の煮物 かぼちゃの煮物 ひじきの煮物 ポテトサラダ 野菜ときのこのいため物 きゅうりとわかめの酢の物</p>  <p>すまじ つけ物 お茶 牛乳 みかん りんご せんべい ケーキ</p>	 <p>たんすい かぶつ 炭水化物 (熱や力になる)</p>  <p>たんぱく質や しつ 脂質など (血や肉になる)</p>  <p>ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維など (からだの調子を整える)</p> 