



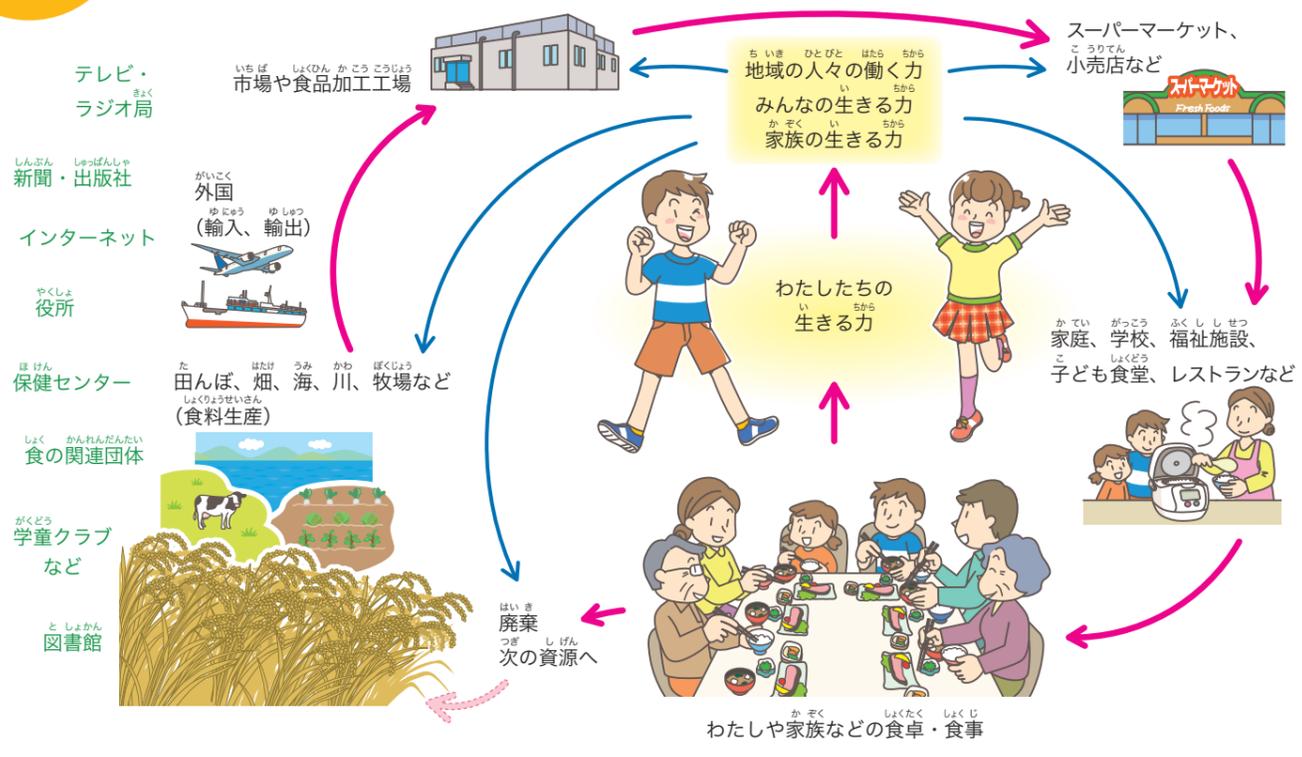
# ごはんしっかり！ ぴったり食事づくり



©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、どれだけ食べたらいいか」、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なことと、つながっています。  
 例えば、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、再生されて田畑などの肥料となり、ふたたび田畑などで、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、味やいろどりによって、分けられています。



食事	料理	主な材料	主な栄養素
<p><b>主食</b></p>	<p><b>主食</b>：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、<b>主食</b>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>ごはん      パン      うどん</p>		<p>炭水化物 (熱や力になる)</p>
<p><b>主菜</b></p>	<p><b>主菜</b>：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>煮魚      ぶた肉のしょうが焼き      とり肉のピカタ      ゆでたまご                  サケのてり焼き      からあげ      ハンバーグ      なっとう      たまご焼き                  エビの天ぷら</p>		<p>たんぱく質や脂質など (血や肉になる)</p>
<p><b>副菜</b></p>	<p><b>副菜</b>：食事全体の味やいろどりを豊かにします。野菜やいも、きのこ、海そうなどを主な材料とします。</p> <p>ほうれん草のおひたし      具だくさんのみそ汁      根菜の煮物      かぼちゃの煮物      きゅうりとわかめの酢の物                  青菜のいため物      野菜サラダ      きんぴらごぼう      ひじきの煮物      野菜ときのこのポテトサラダ      いため物</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>
<p><b>その他</b></p>	<p><b>その他</b>：<b>主食・主菜・副菜</b>には入りませんが、食事全体にゆとりやうるおいをあたえる、汁物、飲み物、牛乳・乳製品、くだものなどです。</p> <p>すまし汁      お茶      牛乳      みかん      せんべい      ケーキ      つけ物      りんご</p>		