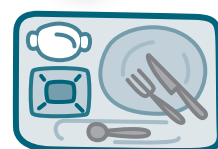


# 朝ごはん、しっかりと食べられますか？



朝食をとることは、とても大切です。一日の生活リズムが整い、朝から元気に活動できます。しかし、何でも口にすればいいという訳ではありません。栄養バランスのよい食事をとるよう心がけましょう。

## 食事バランスガイドとは

上図は、成人が一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを示しています。回転することによってバランスが保たれるコマの型で表現されています。

コマは、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、の5つの料理区分に分かれています。単位は、「1つ」と表します。

それでは、各料理区分ごとに一日に必要なおおよその量について説明します。

●**主食(ごはん、パン、麺)** 市販のおにぎり1個分が「1つ」に当たります。1日にとる量は、5〜7つ。これは、ごはん中盛り(約1つ半)であれば、4杯分に相当します。

●**副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)** おおよそ70gの野菜

などを「1つ」とします。野菜サラダ一人前やお浸しの小鉢一皿が「1つ」に当たります。1日にとる量は、5〜6つ。

●**主菜(肉、魚、卵、大豆料理)** 卵1個分の目玉焼きが「1つ」、焼き魚は「2つ」に当たります。1日にとる量は、3〜5つ。

●**牛乳・乳製品** コップ半分の牛乳が「1つ」に当たります。1日にとる量は、2つ。

●**果物** おおよそ100gの果物を「1つ」とします。みかん1個が「1つ」に当たります。1日にとる量は、2つ。

食事バランスガイドを参考に、まずは朝ごはんからしっかりと食べることができるといいですね。

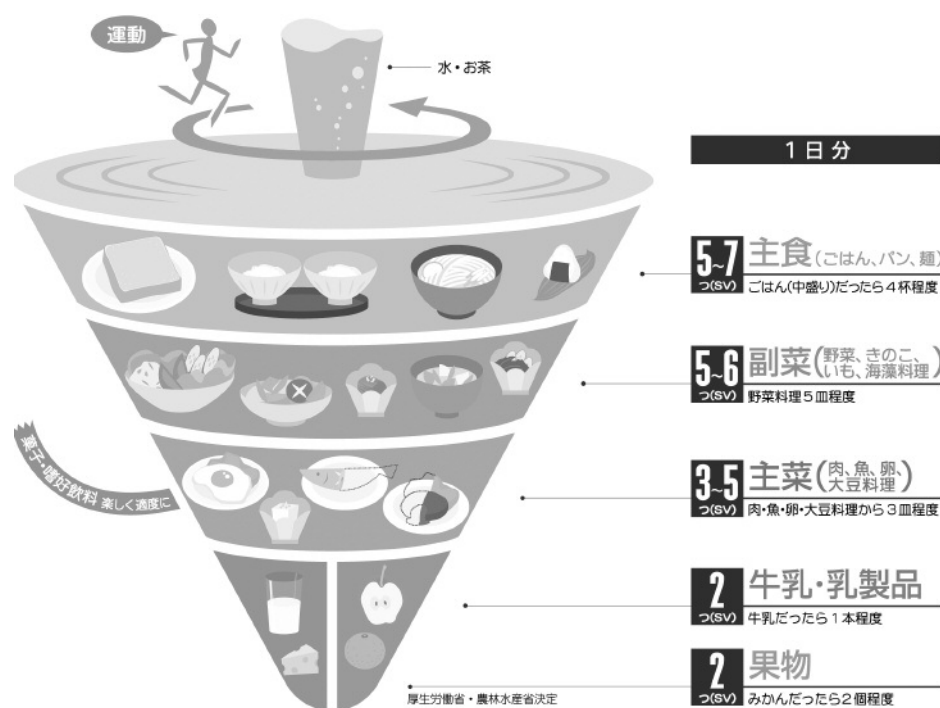


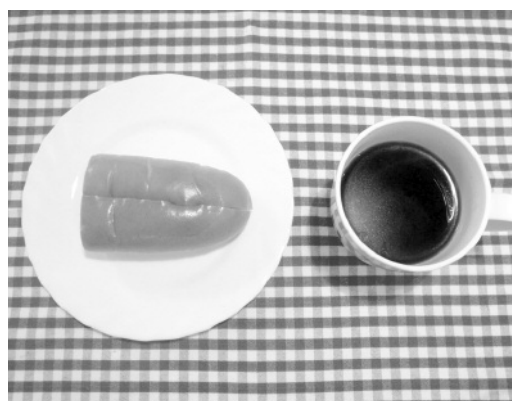
図 食事バランスガイド

## ヘルスメイトの朝食チェック

次の2つの朝食を、食事バランスガイドを参考に、ヘルスメイトの皆さんがチェックします。(ヘルスメイトについては下記参照)

### 朝食例1

献立↓パン、コーヒー



### 朝食例2

献立↓ごはん、ねぎとわかめの味噌汁、納豆、きゅうりの浅漬け、甘夏



●**アドバイス** 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)が1つしかとれていないので、味噌汁の具を増やし、野菜の量を多くすると良いでしょう。ヨーグルトを追加するか、おやつで食べれば、バランスの良い食事になります。

## ヘルスメイトとは



食事指導をするヘルスメイト(左)

安城市健康づくり食生活改善協議会会員の愛称で、食を中心とした健康づくりのボランティア活動をしています。市保健センター開催の養成講座を修了して活動します。

健康づくりに関心がある人で、ヘルスメイトとして活動してみたい人を募集しています。本紙や市公式ウェブサイトでご案内します。

●**主な活動** 簡単にできる朝食メニューの提案、子どもの料理教室、男性の料理教室、ほかの市民団体と協働した食育キャラバン隊など