

保健婦メモ



9月11日 保健栄養教室

30食品を上手にとるコツ

① 6つの食品群をもれなく組み合わせる

たとえ30食品を上回っても、食品の種類に偏りがあれば栄養素は満たされません。必ず下の表の6つの食品群をもれなく組み合わせることが大切です。



◎6つの食品群

第1群	主として良質たんぱく質の供給源	魚、肉、卵、大豆製品
第2群	主としてカルシウムの供給源	牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚
第3群	主としてカロチンの供給源	緑黄色野菜（ニンジン、カボチャ、ホウレン草、ゴボウ、ピーマンなど）
第4群	主としてビタミンCとミネラルの供給源	その他の野菜（キャベツ、キュウリ、ナス、セロリなど）と果物
第5群	主として糖質性エネルギーの供給源	米、パン、めん、イモ
第6群	主として脂肪性エネルギーの供給源	天ぷら油、サラダ油、バター、マーガリン

※カロチンは体内でビタミンAになる栄養素



成人病予防のポイントは何といっても食生活。塩分をとりすぎない、動物性脂肪をひかえる、太りすぎないなど、課題はいっぱい。そのなかで

7  
3分間食卓チェックで  
1日30食品を目標に

② 主食・主菜・副菜をそろえて

簡単にいえば「ごはんやパンと肉や魚 煮物などを毎食そろえればよい」ということです。簡単にいえば「ごはんやパンと肉や魚などの料理を盛った大皿のおかずと、それに、さらに小皿に盛った野菜サラダや

主食 + 主菜 + 副菜



③ 手づくりで、なるべく同じ材料は使わない

同じ材料は1日に何度使っても1品として数えます。自家製のギョーザやハンバーグなどについては一つ一つの材料を数に入れますが、既製品で材料がよくわからないものは1品としか数えません。調味料はマヨネーズやドレッシングのほかは数えません。

④ 食品数をふやす場合は、朝食を重視する

国民栄養調査によれば、1日の平均摂取食品数は22食品でした。食品の種類をふやす場合は、朝食を重視することがすすめられています。

も重要なもののひとつは、偏食をせず、バランスのとれた食生活を送ること。それには1日30食品をとることがおすすめです。められています。

◎今日の朝食は何食品？  
30食品というとき多く感じますが、朝食で10食品、昼食が

保健栄養教室受講生

勉強しています！

住民の健康を守り、豊かな食生活をめざして学習している保健栄養教室の参加者にお話を伺いました。

大川清・澄子夫妻（長塚）



仲よく学習するお2人

※夫婦揃って毎回参加。  
※2人家族なので、食事にも気を付けています。肉は少なめにし野菜を多く食べたり、煮物にお肉を入れたり工夫しています。  
※みそ汁は、こぶとかつお節でだしをとり、1回に2人分の量をはかつて作り、翌日に持ちこしません。  
\* \* \*  
9月11日の大川さん宅のみそ汁塩分測定では、0.8%弱（ふつう1.0%）で薄めでした。

少なかったから夕食で15食品などと、ゲーム感覚で楽しむこともできます。ただし、苦しまぎれに、お酒や醤油を1品に加えないように。必要な栄養素を過不足なくとるためにも、1日30食品を目標にしましょう。