

食べて健康になろう!

日本の食文化「和食」は2013年、ユネスコ (UNESCO) の無形文化遺産に登録されました。新鮮で多様な食材を使い、栄養バランスがよく、自然の美しさを表現し、年中行事と密接に関わることが評価されました。

健康的な和食を食べる日本では、太りすぎや痩せすぎの人が少なく、健康で長生きをする人が多いです。

特に、静岡県には日本一高い山・富士山と、日本一深い海・駿河湾があり、新鮮な魚、肉、野菜、果物がたくさんあります。そのため、静岡県は健康で長生きする人の数がとても多いです。

これから「健康になるための食べ方」をご紹介します。



健康的な食生活

- 栄養バランス
- 食習慣

健康になるための三つの約束!

疲れないくらいの運動

- 身体の調子を整えること
- ストレス解消



適度に休むこと

- 疲れをためないこと



毎日を元気に過ごすためには、身体を動かし、よく休み、しっかりと食べることが大事です。特に、丈夫な身体を作るためには食事がとても大切です。

食べることは、生きることです。悪い病気がかからないために、しっかりと食べて、病気に負けない力をつけましょう。ケガをした時も、しっかりと食べて、傷を治す力をつけましょう。

毎日の食事で、私たちの身体に

必要な栄養素をとりましょう!

体の調子を整える

ビタミンA ビタミンD

ビタミンE ビタミンK

ビタミンB1 ビタミンB2

ナイアシン ビタミンB6

ビタミンB12 葉酸

ビタミンC

※ほかにもあります

エネルギーになり、筋肉などの体をつくる

たんぱく質

炭水化物

脂質

体の調子を整えたり、骨や歯などの体をつくる

ナトリウム

カリウム

カルシウム

リン

マグネシウム

鉄

亜鉛

銅

※ほかにもたくさんあります



健康食の基本を知りましょう!

主食: エネルギーのもとになり、炭水化物を多く含むものです。
主菜: おかずの中心となる料理で、肉、魚、大豆製品など、たんぱく質や脂質を多く含むものです。
副菜: 野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含むものです。

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋、豆などの食材をたくさん食べましょう(2皿くらい)。

主菜

魚、大豆(大豆製品)などを1日1回食べましょう。
肉は脂身が少ないものがよいです。油を使った料理は1食1皿にしましょう。



ごはん、パン、めんなどです。

スープです。飲む回数は1日1回くらいにすると、塩をとる量を減らすことができます。

主食

副菜

このほか、牛乳・乳製品(牛乳:コップ1杯、ヨーグルト:1カップ)や果物(みかん:2個、リンゴ1/2個)を食事やおやつにとると、必要な栄養素を補えます。

いろいろな食べ物を食べると、必要な栄養素をとれます。
旬の野菜や魚を、とれた場所のすぐ近くで食べるのが一番新鮮で栄養があります。
海と山の恵みにあふれた、静岡県産の食材を選んで食べてみましょう。

健康になるための食べ方

- 主菜は、魚や大豆製品を1日1回、食べましょう。
 - 主菜で、肉を食べるときは、脂が少ないものを選びましょう。
 - 野菜、きのこ、海藻、芋、豆など、いろいろ食べましょう。
 - 副菜は2皿、食べましょう。
 - 朝食は必ず食べましょう。
 - 夕食はできるだけ20時までには食べましょう。
 - 夜食をやめましょう。
- 帰るのが遅くなる日は、夕方に少し食べるか、夜の食事は多くならないようにしましょう。



いろいろな種類の食べ物を食べて、規則正しい生活をする、
病気になるにくくなります。やってみましょう!

監修:静岡県立大学食品栄養科学部 教授 新井英一(管理栄養士)
 企画:静岡県立大学・健康食イノベーション推進事業・ビジネスモデル研究会・グローバル班(担当:高畑幸)
 お問い合わせ:〒422-8526 静岡県駿河区谷田52-1 静岡県立大学 健康食イノベーション推進事業事務局
 Email: kenkoshoku@u-shizuoka-ken.ac.jp
 このリーフレットの制作には、2020年度静岡県健康食ビジネスモデル創出業務委託事業費を活用しています。
 イラスト:前田ムサン デザイン:(株)エスクリエイト
 このリーフレットは日本語、英語、ポルトガル語、フィリピン語、中国語(簡体字)で作成しました。
<https://www.livinglabs-shizuoka.jp/> <https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

