

10月の食育だより

読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋がやってきました。実りの秋となるよう、日ごろから運動・休養・栄養のバランスに気をつけ、元気に過ごしましょう。

栄養のバランスを整えるために・・・

始めませんか？

ちば型食生活



チーバくん

千葉型食生活とは？

- その1 自然の恵みであり、新鮮でおいしく、豊かで、安心できる、千葉の食材につながる食生活
- その2 栄養バランスのとれた日本型食生活を基本に、千葉の文化につながる食生活
- その3 よく噛み、味わい、ともに楽しむ食べ方で、育ちにつながる食生活
- その4 「食」のリズムが「運動」や「睡眠（休養）」を含めた健康な生活リズムにつながる食生活

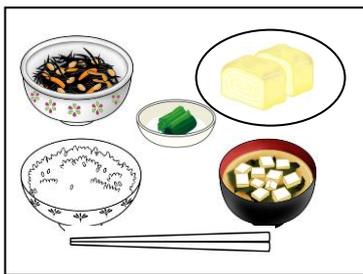
このような千葉の特徴を生かした食生活のことをいいます。

千葉型食生活を実践するために

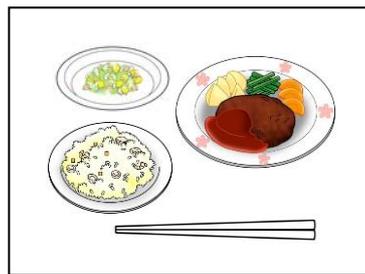


主食・主菜・副菜を揃えよう

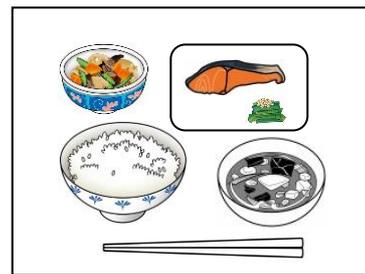
主食・主菜・副菜を揃えた日本型の配膳をし1日3食し、それに加えて1回は果物と乳製品（牛乳を含む）食べると、食事のバランスがよくなります。これが、千葉型食生活の実践スタイルと言われています。



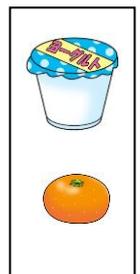
朝



昼



夜



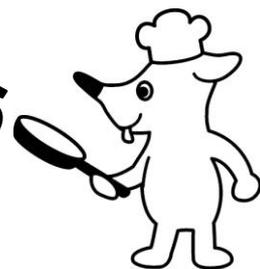
千葉型食生活の実践スタイルの配膳を1日分並べてみると、上のようになります。

自分の食事に、主食はどれか、主菜はどれか、副菜はあるか確認してみましょう。

もし、足りないものがあつた場合は、次の食事の際に気をつけたりしながら、毎食、主食・主菜・副菜が揃えるよう心がけましょう。

主食、主菜、副菜

それぞれについて考えてみよう ごはんを食べよう



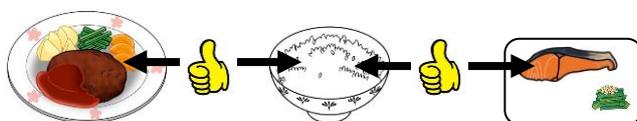
主にエネルギーになるもので、手前の左側に置きます。

日本食ではごはんです。ごはんには、昼ごはんなどと言うように食事そのものでもあります。

食事の主役は、主食でもあるごはんです。

我孫子市でもたくさん作られているお米には、毎日食べても飽きないおいしさがあり、日本食に限らず、洋食、中華とも相性抜群です。

麵・パンでもよいのですが、あんパンやクリームパン、デニッシュなどの砂糖や油が多いパンは、毎食は食べないようにしましょう。砂糖や油を主食から多くとると、とりすぎになってしまう可能性が大きいのです。



主菜はグーの大きさで！ いろいろな種類を！

主菜は、肉、魚、卵、大豆など「たんぱく質」を多く含んでいます。

たんぱく質は、主に筋肉や臓器、血液、皮膚、毛髪などのものになります。

肉、魚、卵に含まれるたんぱく質には、それぞれ種類が違って、それぞれに特徴があります。

同じ種類のおかずには片寄らないようにしながら、いろいろなおかずを食べるようにしましょう。



！回量はグーの大きさ

厚さは2cmが目安です。

副菜は、パー、主菜の2倍量！

副菜は、野菜、海藻、きのこなどです。ビタミンやミネラル、食物繊維を含みます。

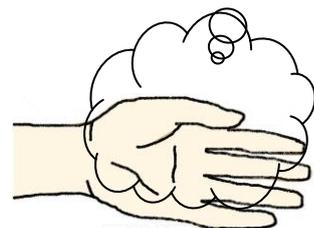
ビタミンやミネラルは、他の栄養素が働く手助けをして、か体の調子を整えます。また、食物繊維は、体から不要なものをだすために必要です。

みそ汁やスープなどの汁物も副菜の1つです。具たくさんにすると、汁の量が減るので、塩分のとりすぎも防げます。

主菜の2倍量、片手たっぷりが目標ですが、毎食で主菜の約2倍量を食べることができなければ、夕食で2倍以上食べるという考え方も可能です。



片手の上に山



！回量は片手たっぷり