

卵の摂取量が世界で一番多い国は、日本なんだ！  
生卵を食べる食文化もあるから、賞味期限も短く設定されているんだね。

ほうれん草はとても栄養価の高い野菜！  
ビタミンやカルシウムが含まれているので、夏バテ防止や成長期の子にオススメ！  
また、鉄分も含まれているので、貧血気味の方にも是非とも食べてもらいたい！

パンより低カロリーなのはご飯！  
カロリーを気にしてしまうなら、パンよりご飯がオススメかも…？  
また、朝食を抜くと「太りやすい体質」になりやすくなるから、朝ごはんは毎日しっかり食べよう！

梅干の中に含まれているクエン酸は、疲労回復や体調不良をため込まないために役立つんだ！！

栄養バランスのとれた！  
お弁当の配分は  
**主食3：副菜2：主菜1** がベスト！  
(◎：ご飯・パン・麺 ㊦) (㊧：野菜・キノコ・海藻 ㊨) (㊩：魚・肉・卵・大豆 ㊪)

# お弁当とごはん

なまえ

発行：会津若松市 問い合わせ先：会津若松市健康推進課  
〒945-8601 会津若松市東栄町3番46号 TEL.29-1246  
発行日：平成24年2月  
デザイン：会津大学短期大学部グラフィックゼミ  
赤原伊織・長生聖仁・嶋原明絵・天賀剛太・松田十寿子・丸山あゆみ

## 食育チェックシート

大人も子どもも  
たくさんチェックできるようにせうろ！

◎あてはまるものにチェックをしよう！

毎日3食を決まった時間に食べている。

朝食、夜食はとらないようにしている。

家族がいる場合は、なるべくそろって食事をするようにしている。

「おいしく」「たのしく」食事をしている。

食品を買うとき、表示をよく見て買っている。

主食、主菜、副菜の組み合わせを考えて食事をとっている。

脂肪、塩分を控え、野菜や果物、豆や小魚を積極的にとっている。

上級編

## お弁当とごはん

「お弁当は毎日食べているけど、野菜が足りないから、もう少し野菜を摂りたい。」

「お弁当は毎日食べているけど、揚げ物が多いから、もう少しヘルシーなメニューにしたい。」

「お弁当は毎日食べているけど、味が単調だから、もう少し味を工夫したい。」

「お弁当は毎日食べているけど、栄養バランスが気になるから、もう少し栄養バランスを気にしたい。」

「お弁当は毎日食べているけど、お弁当の作りかたがわからないから、もう少し作りかたを学びたい。」



## 嫌いなものでも しっかり食べよう！

バランス良く残さず食べることはとても大切。  
嫌いなものにも栄養はたくさんあるし、  
動物や植物の命をもらって生きているんだから、  
感謝して食べなくちゃ。でも、おなか  
いっぱいなのにムリしてたくさん食べなさい、  
ということではないんだ。



食育めいる  
**スタート!!**  
いただきます！

きれいなおもは  
のこしちゃって  
もいいの？

## 自分に合った体重はある！！

一人ひとり適切な体重は違うんだ。やせすぎても太りすぎてもダメ！

計算方法  
身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重 (kg)  
( ) × ( ) × 22 = ( ) kg  
( ) にキミの身長を入れて計算してみよう！



※ただし、20才の時の体重から  
+15%増えた人は、  
適正体重でも肥満であるといえます。

## 3食しっかり食べよう！

1日2食にしてしまうと生活リズムが  
崩れてしまうよ。朝は少しでも食べて、  
昼も食べるなどして3食食べよう。



一食ぐらいなら  
食べなくてもいいの？

人には  
一人ひとり  
適正な体重がある

## サプリメントだけ ではダメ！！

サプリメントはあくまで私たちの食生活で  
不足する、ビタミンやミネラル、その他の  
栄養成分を補うだけなんだ。  
だからサプリメントだけではダメなんだ。



## 正しい持ち方は「B」

おはしは正しく持ったほうが小さいものも  
しっかりつかめるから食べやすいよ。  
ただし、おはしをクロスさせるのは  
間違った持ち方！気をつけよう。



## よく噛むとおいしいよ！

舌の表面の味を感じる部分は  
水分に溶けたものじゃないと感じにくいんだ。  
よく噛めばだ液と混ぜるから、  
キミの苦手な食べ物のおいしさがわかるかも！



**ゴール!!**  
ごちそうさまでした