

健康的な質の高い食事をする工夫

近年、栄養の知識だけでなく、食品に関する知識や食品を選択し調理する能力など、食全般に関する能力・スキル・行動を高めることが、健康的な質の高い食事摂取につながると思われています。今回はご自身の食の質をアップさせるための食事の工夫です。

健康によい食事とは

肥満や高血圧症や脂質異常症などの循環器疾患、糖尿病などの予防には、以下のような食事がよいと言われています。

- 大豆、野菜類、海藻類、果物類などの植物性食品の摂取が多い
- 肉類、魚介類、牛乳・乳製品などの動物性食品を適度に摂取している
- バターや肉類の脂など飽和脂肪酸とナトリウム（食塩）が少ない
- ジュースなどの添加糖類の摂取が少ない



これらを食事に反映させるポイントをご紹介します。できそうなことはありませんか。

食事の質を高めるポイント



毎食、主食、主菜（魚・肉・大豆製品など）と**副菜**（野菜類・海藻類）を揃え、**果物、牛乳・乳製品は1日1回**とりましょう。

◆自炊をする方◆

【ある1食の献立】

- 主食** ご飯1膳（150～200g）
主菜と副菜
肉入り野菜炒め1皿
（カット野菜100g、
豚もも肉60g、ちくわ1/2）
副菜 もずく酢1つ
（3連パックの1つ）



【簡単に自炊をする工夫】

- 主食** ごはんは一度に2合炊いて、4つに分ける。この1つ分を1食とする。残りは冷凍ご飯にしておく。
主菜 肉類は買ってきたら60～100gに小分けにし、冷凍しておく。この1つ分を1食とする。ちくわなどの練製品を加えることで、肉類の量を減らしてもうま味が増し、主菜のかさましになります。魚は缶詰利用も1つの方法です。手軽で魚油も補えます。
副菜 毎食100g程度食べる。サラダならサラダボール1皿、炒め物やお浸しなら中皿で2皿。電子レンジ利用で時短。量も多く食べられます。

◆食事にコンビニや外食を利用する方◆

- カップラーメン+おにぎりなど、主食を2品食べることは避け、主食1品と野菜を使った料理をとりましょう。
- 麺類より定食を選ぶようにしましょう。定食は主食、主菜、副菜が揃っている傾向が多く、麺類よりよく噛んで食べることができるため、早食いを予防し減塩も期待できます。

◆毎日間食をする習慣がある方◆

間食をお菓子類ではなく、1日に必要な栄養を補う「補食」と捉え、ミニトマト、バナナ、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ナッツ、おにぎりのような食品に置き換えてみましょう。

参考：ヘルスアップ 2024年9月号 特集「フードリテラシーを高めよう」

（健康づくり推進課 長嶋 信子 2025.6月）