

バランスの良い食事のコツ

1

2

3

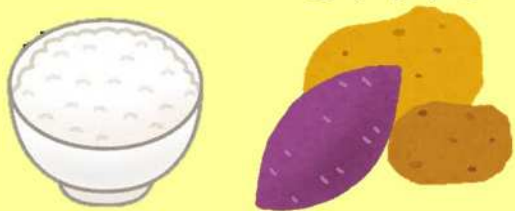
の食品を組み合わせ食べてよう！

1

炭水化物

を多く含む食品

穀類・いも類など



2

たんぱく質

を多く含む食品

**肉・魚・大豆・
卵・乳製品**など



3

**食物繊維・ビタ
ミン・ミネラル**を

多く含む食品

野菜類・きのこ類
など



「**主食・主菜・副菜**」の料理をそろえることで、食事バランスは整います。
主食には **1**、主菜には **2**、副菜には **3** が多く含まれています。

賢い食品選択をしましょう

コンビニなどを利用するときは・・・

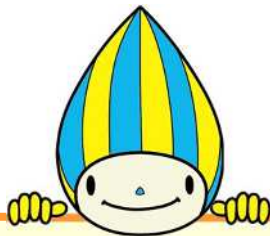
カップ麺 + おにぎり



おすすめ①



カップ麺を野菜ジュースに



その選び方は、炭水化物の重ね食べ！
ひとつは野菜にチェンジ
余裕があればたんぱく質を追加

栄養成分表示を確認して、
自分にあった組み合わせにしよう！

飲み物のエネルギー

1日に何度も口にする飲み物は賢く選ぼう



お茶 (500ml)
0kcal



炭酸水 (500ml)
0kcal



コーヒー (200ml)
【無糖】
0kcal



スポーツ飲料
(500ml)
105kcal



オレンジジュース
(200ml)
90kcal



炭酸飲料
(500ml) 【無果汁】
255kcal



コーヒー (200ml)
【砂糖・ミルク入り】
76kcal

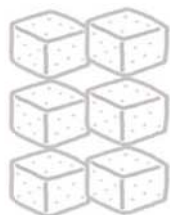
参考：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

飲む量でエネルギーも違ってきます！

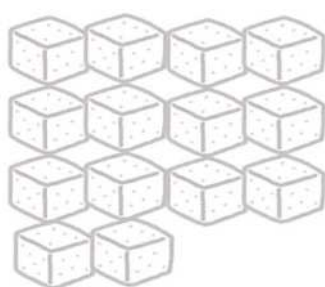
栄養成分表示を確認して、どのくらい摂取しているか考えてみよう！

飲み物に含まれる砂糖の量

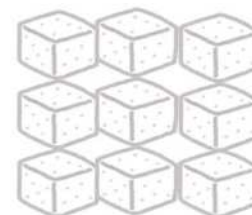
栄養成分表示の「炭水化物」を角砂糖（1個4g）であらわしてみました



スポーツドリンク
(500ml)
角砂糖**6**個



コーラ
(500ml)
角砂糖**14**個



コーヒー牛乳
(500ml)
角砂糖**9**個



ストレートティー
(180ml)
角砂糖**2**個

参考：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年
食品解説つき 八訂準拠 ビジュアル食品成分表2020

疲れている時には、甘い飲み物も必要ですが、
栄養成分表示を確認して、飲み過ぎには注意しましょう。



食品のエネルギー

「エネルギー」は、食品に含まれる「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「有機酸・アルコール」の量に換算係数を用いて算出しています。



おにぎり (110g)

187kcal



ロールパン (40g)

124kcal



ドーナツ (80g)

303kcal



カップ麺 (80g)

334kcal



ジャムパン (100g)

285kcal

参考：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

同じ1個でも含まれている栄養素によってエネルギーが違います！
栄養成分表示を見て、確かめてみよう！

主菜を上手に選びましょう

「主菜」は、「たんぱく質」を多く含む食品を使い、食事のメインとなる料理です。「たんぱく質」は、肉・魚・卵・大豆・牛乳に多く含まれています。
「たんぱく質」を多く含む食品には「脂質」も多く含まれる物があります。使う量や調理法を工夫することが、栄養バランスを整えるポイントです！



肉類に偏らないように色々な食品から選びましょう！

魚に含まれる脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれているので、毎日の食事にぜひ取り入れましょう。

副菜を上手に選びましょう

「副菜」は、「食物繊維」「ビタミン」「ミネラル」を多く含む、野菜・きのこ・いも類を使った料理です。

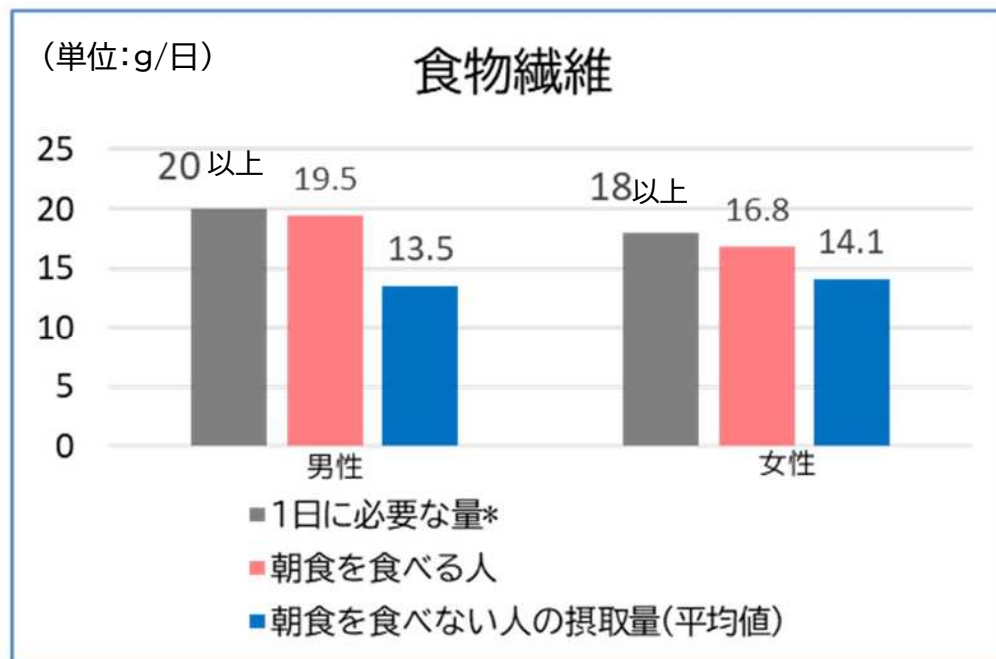
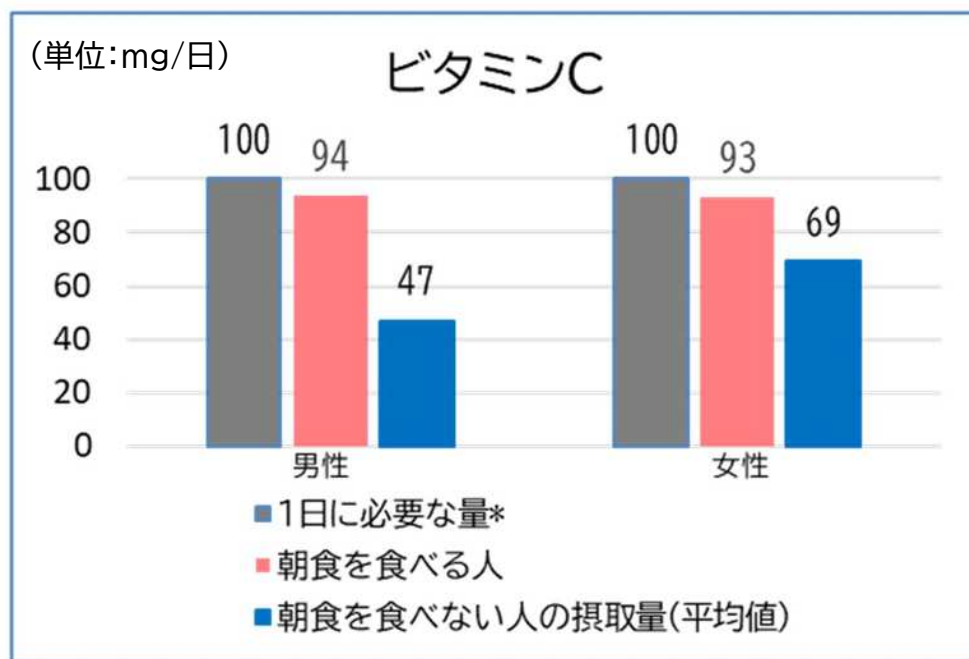
1回の食事に1～2皿（1皿は50g～80g）を目安に加えましょう。



調理方法や味付けを変えて食事を楽しみましょう！
塩分が多くなりがちなので、薄味にすることがポイント

朝食を食べて、必要な栄養素の摂取を！

朝食を食べない人は、いくつかの栄養素が、1日に必要な量に大きく足りていません。



* 1日に必要な量：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
ビタミンCの推奨量（15歳以上）、食物繊維の目標量（18～29歳）
朝食を食べる人・朝食を食べない人の摂取量：令和4年度岐阜県民栄養調査（20歳以上）

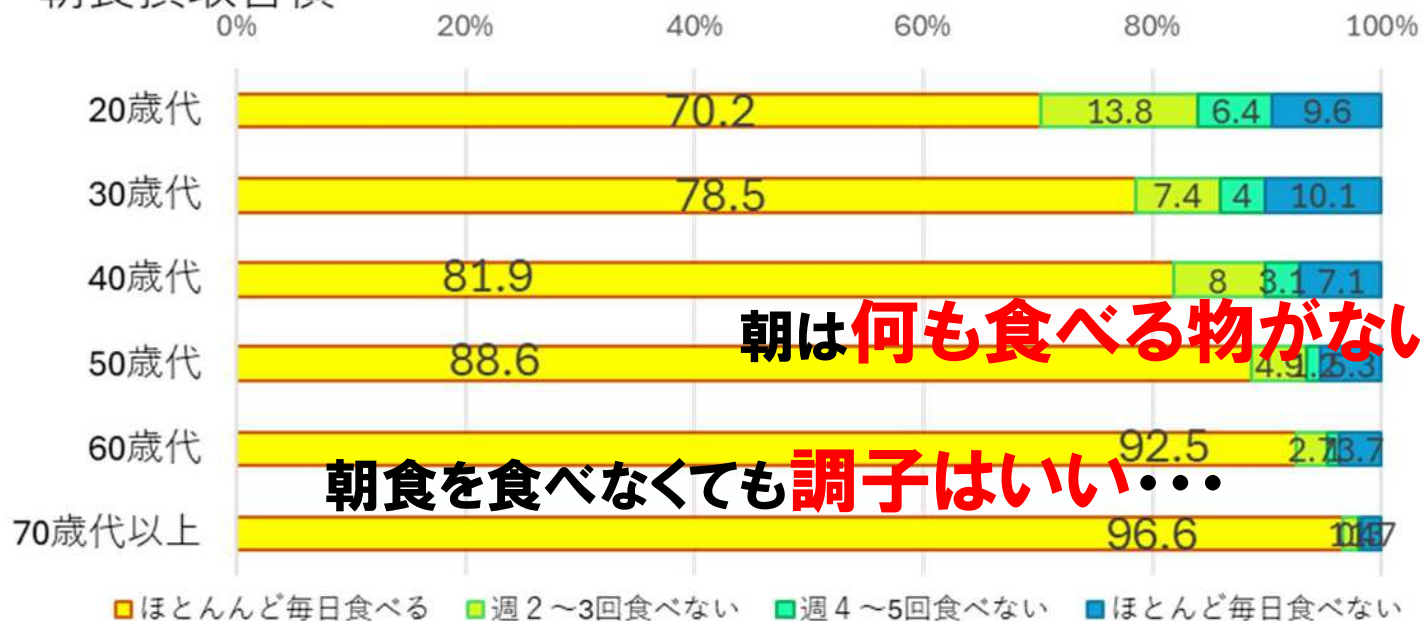
朝ごはん食べていますか？

朝ごはんを食べない理由はいろいろあります。「食べる」ことを意識してみませんか。

朝は**食欲がわかない**...

時間がなくて朝食が食べられない...

朝食摂取習慣



朝は**何も食べる物がない**...

朝食を食べなくても**調子はいい**...

朝食に使うお金が**もったいない**...

20歳代では、日常的に、約3割が朝食を毎日食べていません。乳製品、果物など、食べやすいものからひと口食べてみましょう！

出典：令和4年度県民健康意識調査

朝食を食べて仕事の効率UP

朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



脳と体のエネルギー源！
朝食を食べて出かけましょう

体温が上がる

腸を動かす

生活リズムが
整う

調理いらずの朝ごはんメニュー

家で作る・食べる時間がなければ、持って行って仕事場で食べるのもアリ！

“朝”から何かを食べることをはじめてみよう。



喫茶店でモーニングを楽しんではいかが。

トーストだけではなく、卵やサラダ、フルーツやナッツなど色々な食品をとるチャンスです



健康なカラダづくりのキホン



食事は**主食・主菜・副菜**を
そろえて！

適度な運動で毎日を**アクティブ**に！

今より10分多く毎日体を動かしてみませんか。



十分な休養・睡眠を
質の高い睡眠で、
疲労回復。



食生活のポイント(30歳代)



食の乱れに注意！

特徴

- ・男性の3人に1人が肥満、女性のやせが多い
- ・野菜の摂取量が足りていないと思っている男性が多い
- ・栄養成分表示をほとんど参考にしない女性が多い

気を つけたい 食べ方

- ・食べ過ぎと不足に注意しましょう
- ・野菜を積極的に食べましょう
- ・3食きちんと食べましょう

食生活のポイント(40歳代)



メタボに注意！

特徴	・男性の3人に1人が肥満 ・昼食に外食する男性が多い ・1日350g以上の野菜摂取を摂取している人の割合が少ない
気を つけたい 食べ方	・外食や総菜を利用するときは、主食・主菜・副菜をそろえましょう ・食べ過ぎに注意しましょう ・野菜を積極的に食べましょう

出典：令和4年度県民栄養調査

食生活のポイント(50歳代)

健康管理が大事！

特徴

- ・約4割は家族と朝食を一緒にほとんど食べていない
- ・約8割は野菜摂取を意識している

気を つけたい 食べ方

- ・よく噛んで、ゆっくり食べましょう
- ・食べ過ぎに注意しましょう



出典：令和4年度県民栄養調査

食生活のポイント(60～70歳代)



65歳からは**やせに注意!**

	60歳代	70歳代～
特徴	アルコールの摂取量が多い	何でもかんで食べることができる男性は約7割 運動習慣がある者が多い
気を つけたい 食べ方	・お酒の飲み過ぎに気をつけましょう。	・多様な食品を食べましょう。

メタボ対策で食事量を控えていた方も、毎日しっかり食事をすることが大切です。

残業する日の夕食の食べ方

夕食が遅くなる場合は、2食にわけるともアリ

夕方

おにぎり・
サンドイッチなど



帰宅後

おかずだけ



夕方に炭水化物の多い食物を軽く食べ、帰宅後にたんぱく質や食物繊維の多い食物を中心に食べて補いましょう。

BMIをチェックしてみましょう

体重管理の目標とする値です

BMIは、体重と身長から計算して出します

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例)

身長160cm、体重50kgの場合

$$50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$$

50歳までは「ふつう」です

目標とする
BMI(kg/m²)

18～49歳
18.5～24.9

50～64歳
20.0～24.9

65歳以上
21.5～24.9

※目標BMIよりも低い場合は「やせ」、高い場合は「肥満」の可能性があります。

(出典) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

仕事の気分転換に…上手に間食をとりましょう!

上手な選択で不足しがちな栄養素を補ってみる

おすすめは
果物、ナッツ、牛乳・乳製品



1日200kcalを目安に、量と時間を決めておきます
果物は200g、牛乳ならコップ1杯が目安です

(出典) 農林水産省 食事バランスガイド

仕事の気分転換に…上手に間食を選びましょう!

スイーツは気にするけど、ドリンクは気にしない？

糖分の多い飲み物に注意!



BETTER◎

炭酸飲料は糖分を多く含むため、
低カロリーや砂糖不使用のものを!



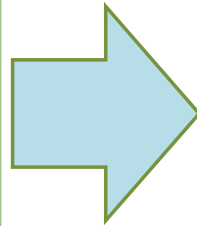
コーヒーは
微糖か無糖を!



仕事の気分転換に…上手に間食を選びましょう!

選び方で変わります

油の多い菓子に注意!



BETTER◎

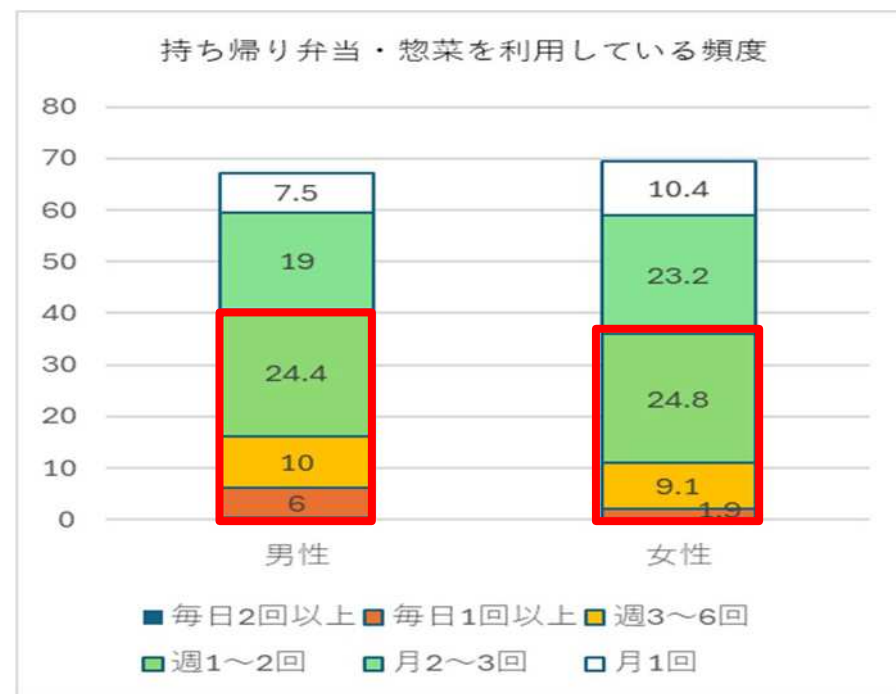
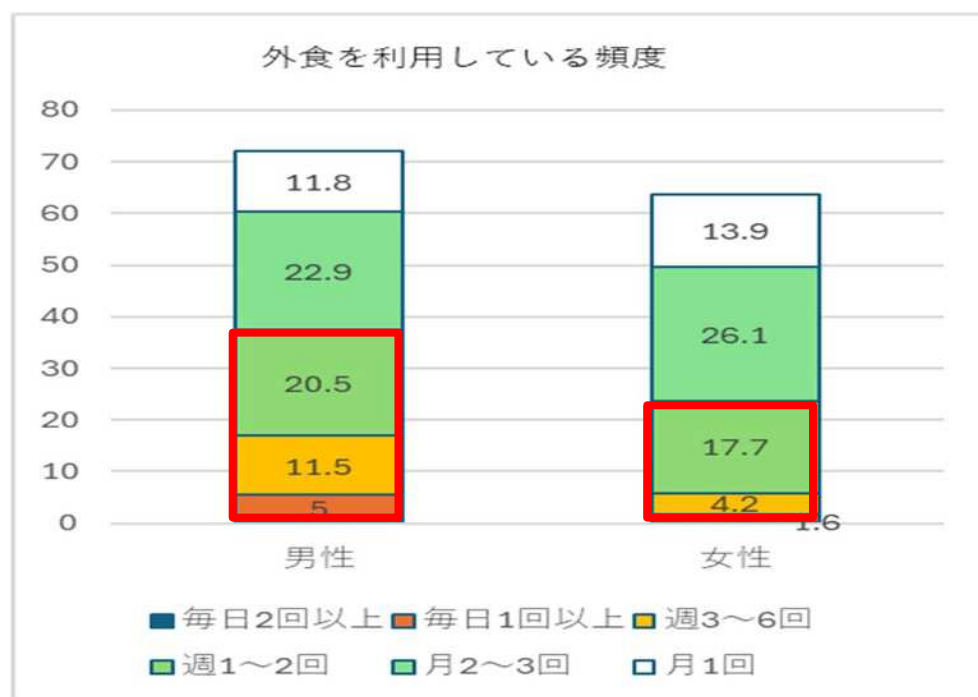
油の少ないお菓子に!
(和菓子、ゼリー)



食品の見えない油に注意して
お気に入りのおやつを探してみよう

外食の利用はどのくらい？

男性では約4割、女性は約2割が週に1回以上外食を利用し、男女とも約4割は持ち帰り弁当や惣菜を利用しています



出典：令和4年度県民栄養調査

みなさんの食事は
どうですか？

上手に選んで、バランスのよい食生活を目指しましょう

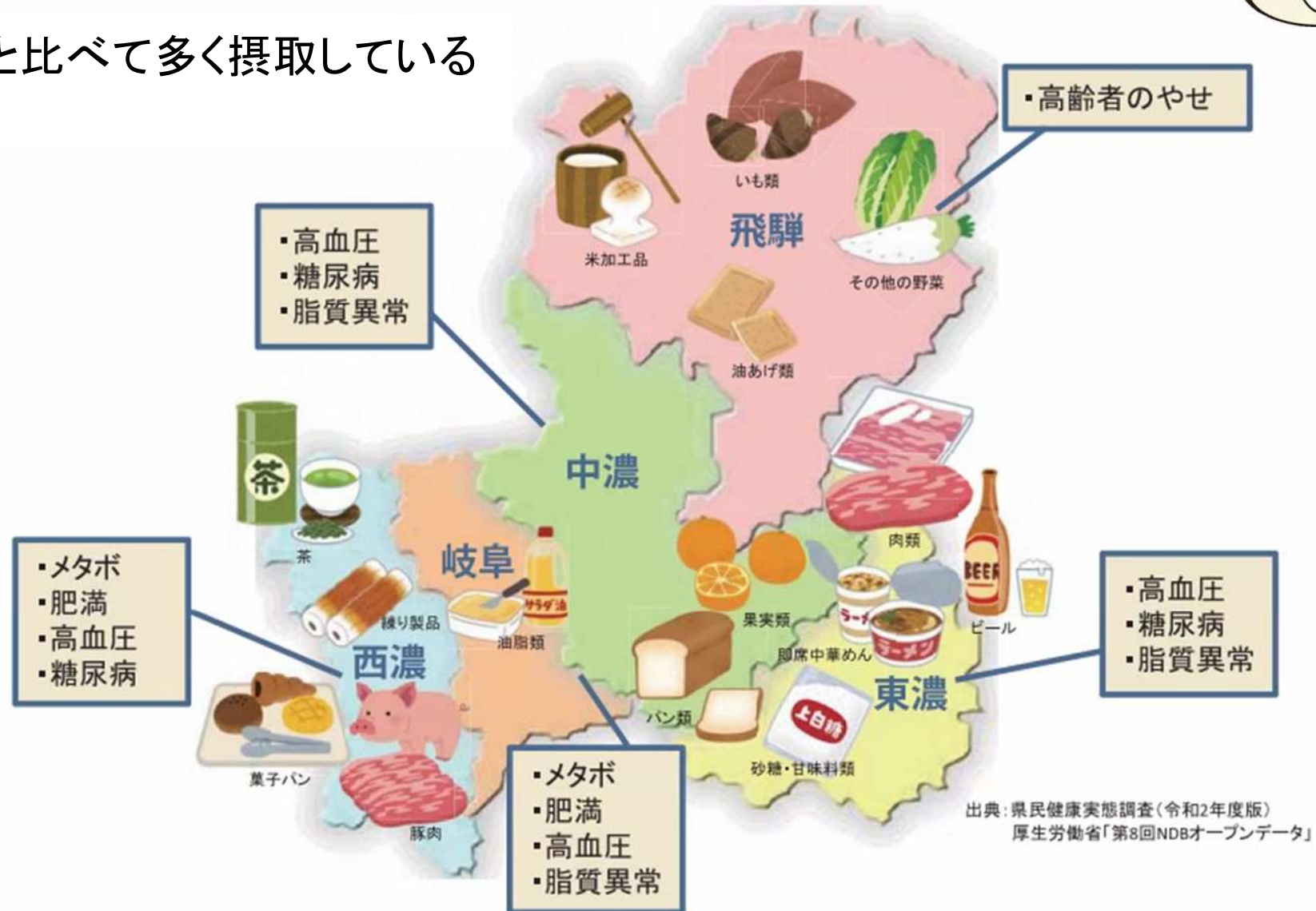
岐阜県

【2026改定】

岐阜県民の食生活と健康課題



他の地域と比べて多く摂取している食品です



出典: 県民健康実態調査(令和2年度版)
厚生労働省「第8回NDBオープンデータ」

岐阜県

【2026改定】

栄養バランスを良くするコツ！

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物のとりすぎかも？
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！

Before

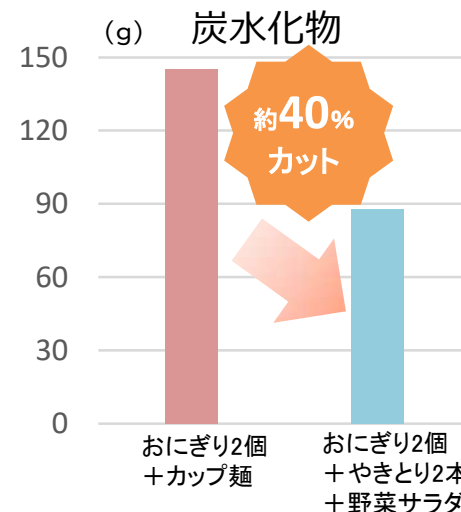
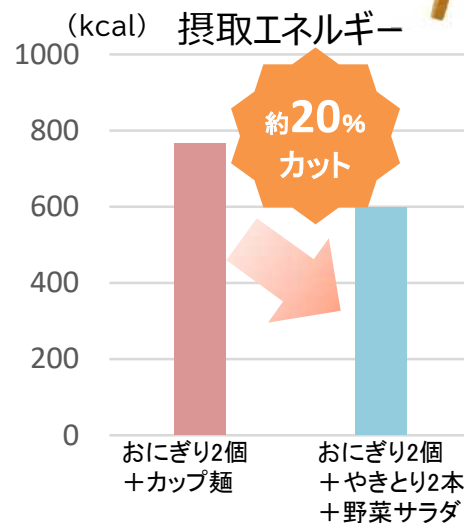
おにぎり 2 個
+ カップ麺



主食の
「かさね食べ」

After

おにぎり 2 個
+ やきとり 2 本 + 野菜サラダ



【参考】農林水産省消費・安全局「考える やってみる みんなで広げる ちょうどいいバランスの食生活」

栄養バランスを良くするコツ！

栄養バランスだけではない食生活の「バランス」
栄養バランスのよい食事をするには、色々なハードルがあります。

「家計」とのバランス

理想だけど食費がかさむ・・・

「ライフスタイル」とのバランス

1人暮らしだし、
朝食を準備するのが面倒・・・

「生活リズム」とのバランス

仕事で夕食を食べるのが
夜遅くになってしまう・・・

旬な野菜を買う
冷凍野菜を活用する

調理いらずの
簡単メニューを活用する

例) バナナとヨーグルト
シリアルと牛乳など

夕食を夕方と夜の2回に分ける

例) 夕方におにぎり、サンドイッチ
夜はおかずだけにしてみる



あなたの生活の中での様々な「バランス」も大切です。
チャレンジできそうなことを探してみよう！

【参考】農林水産省消費・安全局「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」

朝食を食べよう！まずは、簡単な食事から

STEP①

まずは何かを食べる



1品からはじめよう

STEP②

主食＋副菜



種類の違うものを
2品組み合わせよう

STEP③

主食＋主菜＋副菜



主食、主菜、副菜が
そろった食事をとろう

1食に主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

「主食・主菜・副菜」をそろえることを意識して食事をしましょう。ワンプレートに盛り付けても◎料理の置き場所を決めておくのもおすすめです。

主 食

主にエネルギー源となる
炭水化物を多く含む食品
(ごはん、パン、麺など)

- * 主食の量を調整することで適切なエネルギー量となる
- * 食塩とともに食べることが多いので組み合わせに注意
 - ・ふりかけをかけると食塩が増えます
 - ・パンには食塩が入っています
 - ・麺は食塩が多いメニューです



副 菜

主にからだの調子を整える
ビタミン・ミネラルを含む食品
(野菜・海藻・きのこなど)

- * 不足するミネラルやビタミンを補う小さめの料理
- * 主に野菜を使った料理
 - 野菜の目標量は350g(小鉢1皿70g×5皿/日)
- * 食塩相当量0gから0.7gを目安に

主 菜

主にからだを作るもとなる
たんぱく質を多く含む食品
(肉・魚・卵・豆類)

- * メインのおかずとなる料理
- * 肉・魚介・卵・大豆を使った料理を、1日3皿程度
- * 食塩相当量1.0gから1.5gを目安に

何をするにも健康が資本。脱メタボ！食習慣のチェックリスト

「何を食べるか」だけでなく、どう食べるかも大切

- ☐ 人と比較して食べる速度が速い。
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- ☐ 1日の食事時間が決まっていない。
- ☐ 食事のバランスを考えて食べていない。
- ☐ 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- ☐ 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている



この項目に当てはまる方は、肥満やメタボリックシンドロームに注意が必要かもしれません。
取り組みやすい項目から改善を目指してみませんか。