

わたしたちの身体はわたしたちが食べたものでできている！



御前崎市版

食事バランスシート

理想の食事 = バランスのよい食事

食事は生きる上で欠かすことのできないもの。
良い食習慣は、あなたの夢や努力の後押しになります。

理想の食事を知り、心がけましょう。



「4つのお皿」で食事のバランスを確認して、勉強もスポーツも絶好調！



みんなの食事はバランスがとれているかな？
食事を振り返ってみよう！

体の調子を
良くする食べ物

**抵抗力を高め
風邪予防にも◎**

副菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含みます。他の栄養素の分解や合成を助ける働きがあるため、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。

副菜

野菜・海藻・きのこなど



主菜

肉・魚・卵・大豆など



体を丈夫に
する食べ物

**運動や成長には
欠かせない要素！**

主菜は、たんぱく質・脂質の大事な供給源です。たんぱく質は筋肉や骨、血液をつくる材料となり、脂質は身体の細胞膜の成分やホルモンの材料となります。体づくりには不可欠な栄養素です。

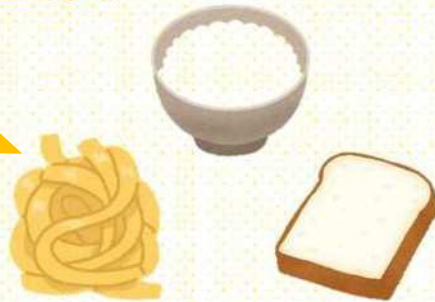
体を動かす
力になる食べ物

**脳の栄養は糖質だけ
考える力の源！**

主食は、糖質を豊富に含む、体の主要なエネルギー源です。同じエネルギー源のたんぱく質や脂質と比べて、すばやく使えるため、脳の疲労時や運動前後にも重要。「動く・考える」を支える大事な栄養素です。

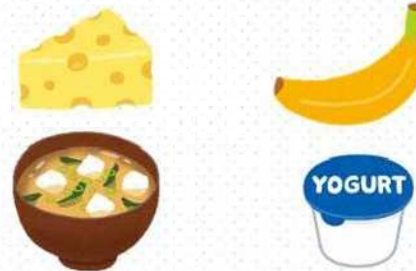
主食

ごはん・パン・麺など



汁物・その他

副菜・果物・乳製品など



**骨を強くできるのは
20歳まで！**

乳製品は、骨を強くしたり、腸の調子を整える働きがあります。果物は不足しがちな食物繊維を含み、汁物は味覚を育てるうまみ成分を含みます。汁物やその他の食品で、不足しがちなカルシウムや食物繊維をしっかり補いましょう。

朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

朝ごはんの役割

☑️身体・脳のエネルギー源となる

身体を動かすのに必要なエネルギー源となります。また炭水化物は体内でブドウ糖へ分解され、脳のエネルギー源になります。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給しましょう。

☑️体温を上昇させる

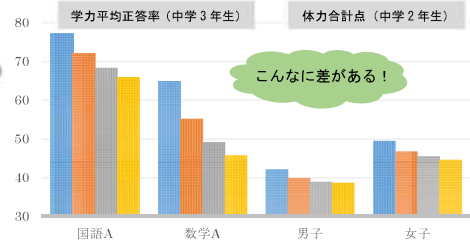
寝ている間に下がった体温を上昇させるため、活動しやすくなります。

☑️体内リズムを整える

消化液などの分泌が高まり、消化器官が活発になることで、排便しやすくなります。

朝ごはんを食べると勉強も運動も成績UP!?

文部科学省の調査によると、朝食をとっている生徒はとっていない生徒よりも成績が高いことが分かっています。



出店：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査



簡単レシピ♪

作ってみよう!

主菜 御前崎の漁師料理 がわ (1人分)

カツオ	60g	梅干し	1/2個
玉ねぎ	20g	葉ねぎ	1本
きゅうり	1/5本	味噌	6~12g
青しそ	1枚	しょうが	少々
水	60cc	氷	3個位

漁師さんが船の上で作る料理♪
かき混ぜるときの音が名前の由来です!



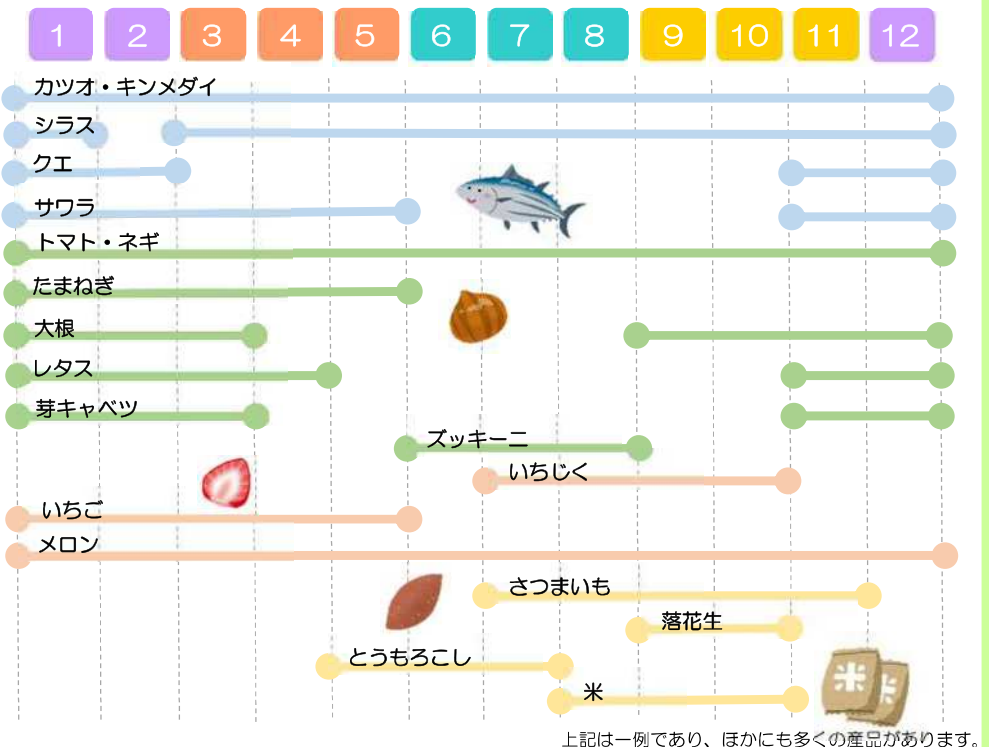
アジやサワラで作っても美味しいよ!



- ① カツオをみじんにながら出刃包丁でたたく。
- ② 玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切り、青しそ・しょうがは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に味噌・種を出した梅干しを加え、一緒にたたく。
- ④ カツオとなじんだら氷水でのばす。刻んだ野菜を浮かべて彩りよく盛り付ける。

豊かな自然に恵まれた御前崎市 地域の食材を覚えよう!

御前崎市地域の食材旬カレンダー



上記は一例であり、ほかにも多くの産品があります。

主菜 トマトとほうれん草の ココットオムレツ (1人分)

卵	1個	ピザ用チーズ	6g
ほうれん草	25g	牛乳	大さじ1
ベーコン	1枚	ケチャップ	適量
ミニトマト	2個		

市内では様々なトマトが
1年を通して栽培されています♪



- ① 鍋に湯を沸かし、洗ったほうれん草をゆでる。
- ② ほうれん草をしぼって水けをきり、3cmくらいの長さに切る。ミニトマトは半分、ベーコンは好みの大きさに切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ココットにほうれん草を入れ、③を流し入れてミニトマト、ベーコン、チーズをのせる。
- ⑤ レンジ(600W)で2分30秒温める。

令和2年度 御前崎市役所 健康づくり課 管理栄養士