

● バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜 がそろった食事のことをいいます。
役割の異なった3つのお皿をそろえることで、色々な食品・
栄養素を簡単に効率よくとることができます。

● 注意するポイント

◆ 簡単に作ったり、コンビニなどで購入する時

主菜 が抜けがちです。卵やサラダチキンなど主菜となるものも忘れずに！

◆ 外食の時

副菜 が抜けがちです。サラダセットや定食などを選ぶようにしてみましょう！

● 乳製品・果物

それぞれ1日のどこかで食べるようにしましょう。
乳製品は下記から2つ、果物は200gが目安です！

牛乳コップ半分
(90ml)

ヨーグルト 1 個
(100g)

スライスチーズ 1 枚
(20g程度)

朝ごはんを食べよう！

● 朝食は1日の始まりのスイッチ！

人間の身体は寝ている間もエネルギーが使われていて、朝はエネルギー不足の状態。朝食を食べると、午前中に活動するためのエネルギーが補給され、身体と脳が目覚めて活発に働き出します。

副菜

野菜やいもに含まれる
食物繊維により、排便促進！

主菜

たんぱく質の補給により、
寝ている間に低下した
体温を上昇させる

主食

血糖やグリコーゲンとなる炭水化物
を補い、昼食までの活動や脳が働く
ためのエネルギー源となる

◆ 簡単なものや
出来合いのものでも
OK!

ねばねば丼

ごはんにめかぶと納豆を
かけて完成！！
お好みで冷凍野菜や
しらすなど入れても
おいしく食べられます！

◆ 今食べていない人は
手軽なものからはじめてみよう！

YOGURT

バナナ

川越市健康づくり協力店 を
知っていますか？

川越市では、食を通じて健康的な
生活を送ることができるよう、
健康メニューの提供や健康情報の
発信等で健康づくりを応援するお店を
「川越市健康づくり協力店」として登録しています。

川越市健康づくり
協力店とは

取り組み内容により☆（一ツ星）からダイヤモンドの認定
種類があります。

「川越市健康づくり協力店」を利用して
健康づくりをはじめてみませんか？

川越市健康づくり協力店

認定店舗
(施設) 一覧

かわごえ健康サポート
BOOK

おいしく 楽しく 食事をして
毎日健康に過ごそう！

川越市健康づくり支援課
TEL 049-229-4121

ひと工夫でおいしく減塩！

● 食塩のとり過ぎは高血圧のリスク！

高血圧を放っておくと動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を引き起こす原因になることがあります。
高血圧を予防して健康的な生活を送るために減塩をこころがけましょう。

● 減塩のポイント

◆ 食塩の量を知ろう！

普段食べている食品や調味料
などに含まれている食塩の量を
チェックしてみましょう。

栄養成分表示
(1食○○gあたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

◆ 食べる時もひと工夫！

食べ方や調味料の使い方の工夫で摂取する食塩量を減らしましょう！

調味料を使うときは…
「かける」より「つける」

麺類は
スープを残すと
約50%食塩カット！

味を確かめてから！

どうしても物足りない場合のみ
使うようにしましょう

卓上に調味料を
置かない！

◆ 風味アップ食材を取り入れよう！

食塩量が少なくてもおいしく味付けができます。

香辛料や
スパイス

唐辛子
こしょう
カレー粉 など

薬味

大葉
ねぎ
しょうが
にんにく など

だしのうま味

昆布
煮干し
鰹節 など

酸味

酢
レモン
ゆず
すだち など

川越市ホームページにて
時短！お手軽野菜レシピ掲載中！
動画もあります♪

日本人の
平均摂取量は
約10g！

食塩の1日の目標量は…
男性 7.5g 女性 6.5g
高血圧予防のためには6.0g未満！
日本人の食事摂取基準（2025年版）

食事の基本はバランス

副菜

主にビタミン、ミネラル、食物
繊維の供給源で、体の調子
を整える
野菜・きのこ・海藻類など

主菜

主にたんぱく質や脂肪の供給
源で、血や筋肉・骨を作る
肉・魚・卵・大豆製品など

主食

主に炭水化物の供給源で、
エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めんなど

乳製品・果物

1日のどこかでとるもの
MILK 果物

野菜たっぷりなら
みそ汁も副菜に！

野菜のひみつ

● 野菜を食べるといいことがたくさん！

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が
含まれています。これらの栄養素には、動脈硬化、高血圧、
貧血、骨粗しょう症、便秘、がんなどを予防する効果が
あると言われています。

1日 350g 以上 を目標に
野菜・きのこ・海藻類を食べよう！

◆ 手軽に！

冷凍野菜やカット野菜を
常備しておくとうまく
野菜がとれます。

野菜に含まれるカリウムには
体内の余分な塩分を体外に
排出する働きがあります！

◆ 様々な調理方法で！

お 温野菜でも ● 蒸し野菜 ● おひたし など

や 焼いても ● 焼き野菜 ● オープン焼き など

さ サラダでも ● サラダ ● 野菜スティック など

い 炒めても ● 野菜炒め など

川越市マスコットキャラクター
ときも