

人の健康づくり(食事編)

「食は命の源」健康のために自らの「食」について考え、実践してみましょう。

重点目標	乳幼児期 0～5歳	児童期 6～12歳	思春期 13～19歳	青年期 20～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
3食きちんと 食べることを すすめましょう	決まった時間に、3食きちんと食べましょう					
	朝食の欠食をなくしましょう					
	1日最低1食は、家族一緒に食事できるように努めましょう					
生活習慣病 予防の食生活 の実践を しましょう	栄養バランスのとれた食事をとりましょう					
	間食は決まった時間とし、甘味食品や甘い飲料の取りすぎに注意しましょう					
	料理は薄味を心がけましょう			料理は塩分や脂分を控え、薄味を心がけましょう		
				野菜はしっかり、乳製品は適度にとりましょう		
食材の味を 楽しめる味覚 を育てましょう	自分の適正体重を維持するために必要な食事量を把握し、実践しましょう					
	多種類の食材の経験ができるようにしましょう					
	旬の食材を知り、味わって食べましょう		旬の食材や多種類の食材の味を楽しみましょう			
	学校給食等で食の多様性と地域の食とのつながりを学びましょう					
	好き嫌いをなくしましょう					
	進んで調理の体験ができるようにしましょう		年齢・男女にかかわらず進んで調理に取り組みましょう			

理想的な食事はこんな感じ!!

(1日 1600kcalの場合)



朝食

朝食は、体を目覚めさせ脳にエネルギーを与え、一日をスタートさせる大切な食事です。ご飯やパンなどを中心に果物や野菜を取り入れた食事をしっかり食べましょう。



昼食

午後の活動に向けて、大切なエネルギー補給です。たんぱく質や海藻等をバランスよく摂取しましょう。



夕食

一日を終えて疲れた体の回復のためにバランスの良い食事をするように心がけ、家族と一緒に楽しく食事をしましょう。