

健康づくりの食事

岩手県立病院指導資料

● 「食生活指針」

- ① 食事を楽しみましょう
- ② 1日の食事のリズムから、
健やかな生活リズムを
- ③ 適度な運動とバランスの
よい食事で、適正体重の維持を
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、
豆類、魚なども組み合わせて
- ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、
郷土の味の継承を
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない
食生活を
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を
見直してみましょう



平成12年3月 文部省、厚生省、農林水産省決定
平成28年6月 一部改正

● 適正体重を計算してみましょう

計算式: (身長m × 身長m) × 22

あなたの適正体重は？

(m × m) × 22 = Kg

あなたの
1日の
指示量

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
塩分	g



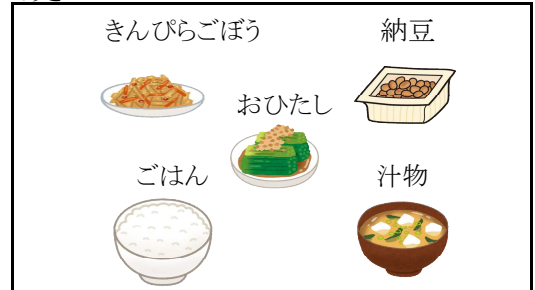
● 適度な運動で肥満を予防しましょう



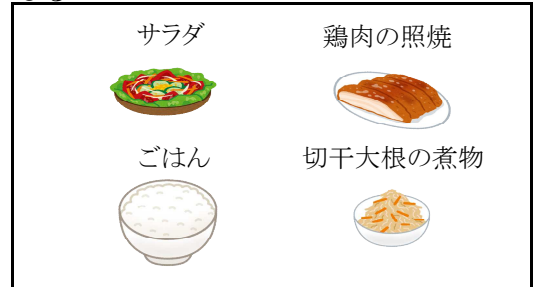
● 自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう

● 一日の献立例

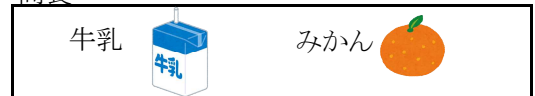
あさ



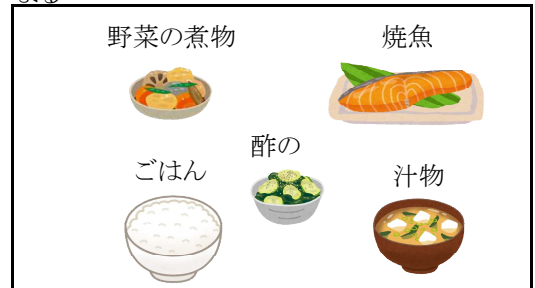
ひる



間食



よる



イラスト：HP かわいいフリー素材いらすとや