

# 和食でバランスよく

ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「和食」は「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせて、バランスよく栄養がとれるヘルシーな食事です。



## <汁もの>

野菜・海藻・貝類・豆腐など、さまざまな食材が使われます。

## <主菜>

魚・肉・卵・豆腐などがおもな食材として入っているおかずです。からだをつくる栄養素のたんぱく質が中心です。

## <副菜>

野菜・きのこ・海藻・いもなどがおもな食材として入っているおかずです。体の調子をととのえる、食物繊維やビタミン・ミネラルが含まれています。1食で2品、組み合わせるようにしましょう。

## <主食>

どんなおかずにも合わせやすいご飯です。主にエネルギーになります

「和食」は、栄養バランスのとりにやすい食事ですが、デメリットもあります。

- ・塩分が多い：和食に欠かせない調味料（みそ・しょうゆ）の塩分が多い、加工食品（漬物・干物など）に塩をつかうためなどの理由です。
- ・カルシウムがとりにくい：日本には牛乳をとる習慣がなかったためです。

◆「塩分」のとりすぎに注意し「くだもの・牛乳、乳製品」を1日1品は食べましょう

「和食」



\*健康増進課では健康相談(栄養相談)をしています。健康で気になることがある方はご連絡ください。

(☎ : 047-381-9059)