

コンビニランチも上手に利用しよう!

～足りないものを、考えてみよう～

弁当類には、お茶や野菜ジュース、果物をプラス

おにぎりやパン・麺類には、牛乳や果物、野菜サラダをプラス



一人暮らしのクッキング

長期保存ができる食材をストックしておこう

一人暮らしだと朝食を食べない人や、外食・調理済み食品を利用する人が増えてきます。健康的な食生活を、自分の力で培っていくために、自分で作って食べる楽しさを感じましょう!

あると便利な調味料・食器

<b>調味料</b>	塩 こしょう しょうゆ 砂糖	<b>食器</b>	小鉢 大皿
みそ めんつゆ マヨネーズ サラダ油 料理酒	並べ方 茶碗 お碗	中鉢 小皿 マグカップ	
他にあるとよい調味料 ・コンソメの素 ・和風だし用の素 ・中華風調味料 ・ソース ・サラダドレッシング ・練りからし ・練りわさび ・トマトゲチャップ ・ごま油 ・みりん ・酢		他にあるとよい食器	

あると便利な食材

<b>冷凍食品</b>	炒飯 チャーハン 冷凍うどん 冷凍焼おにぎり シーフードミックス 冷凍野菜	<b>レトルト</b>	カレー マーボー豆腐の素 スパゲティソース
<b>乾物</b>	スパゲティなどの乾麺	<b>缶詰</b>	ツナ さば トマト
<b>風邪をひいたときに</b>	おかげ レトルトのおかげ スポーツドリンク 水		

青年期のあなたへ、メッセージ!

青年期は、生活習慣病のリスクが生まれる世代増やすも減らすもあなた次第!

健全な食生活は青年期の大事なポイント『食事バランスガイド』を使って健康寿命を延ばしましょう!

朝食欠食・外食中心・野菜不足・痩せ型志向…問題はありますか?  
You are what you eat! あなたが何を食べたかであなたの人生が決まる!

かごしま版

食事バランスガイド



青年期の食事はとっても大事です!

鹿児島県県民くらし部

～ これからの健康を左右するターニングポイント ～

生涯、健康で豊かな食生活を送るためには、青年期に正しい食の知識や技術を身につけ、「食の自立」をする必要があります。

※このパンフレットでの青年期は、概ね高校生～30代を指します。



鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議・鹿児島県食育協議会

お問い合わせ先：鹿児島県 農政部農政課 ☎099-286-3177

監修：公益社団法人 鹿児島県米穀士会

▶▶ 青年期：食生活の問題点

朝食の欠食、食事バランス

朝食抜きの原因は？

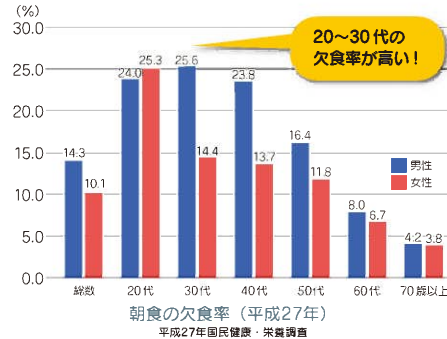
○夜更かし、夜食、深酒など、生活習慣の乱れから起こります。

朝食はなぜ食べなければいけないの？

- 朝は、体も脳もエネルギーを欲しがっています。走り始めてから、ガス欠になっては困ります。しっかり朝食で栄養補給を！
- 朝食抜きは、ドカ食い・食事時間が不規則になるなど、生活習慣病や肥満の原因を作ります。

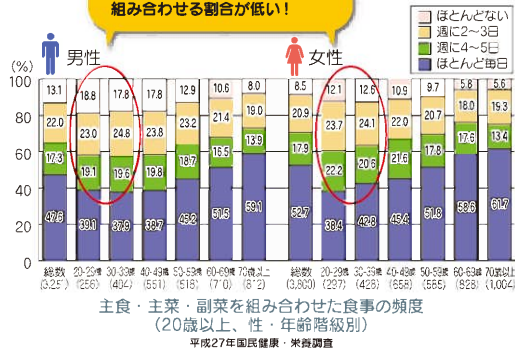
食事バランスを考えよう！

- これだけ食べていれば大丈夫！という完全食品はありません。
- 好き嫌いせずに上手にいろいろな食品を組み合わせることで食べることです。



20~30代の欠食率が高い！

若い世代ほど主食・主菜・副菜を組み合わせる割合が低い！



好きなものばかり食べる “ばっかり食”

ごはんばかり⇔おかずばかり  
揚げ物ばかり⇔煮物ばかり  
肉ばかり⇔魚ばかり  
は、NGです！

運動・水分補給・睡眠を十分に！  
ストレス解消も取り入れよう！



『あなたの適量』とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかは、年齢・性別・運動量によって違います。自分の1日の適量を知りましょう。

性別	年齢	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
男性	6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11歳	基本形 2200kcal [±200kcal]	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~69歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性	6~11歳						
	12~69歳						

基本形 (1日の総エネルギー 2200kcal) の食事例  
~食事を作るとき、選ぶときの目安にしましょう~



朝食は毎日の生活のリズムを作ります。

あなたはごはん派？パン派？基本形 (1日の総エネルギー=2200kcalの時) の朝食を作ってみましょう！

**ごはん派**

**パン派**

運動・水分補給・睡眠を十分に！  
ストレス解消も取り入れよう！

下のイラストは、かごしま版食事バランスガイドのコマの中に表示してある料理を朝、昼、夕方の3食に配膳したものです。

**朝食**

**昼食**

**夕食**

▶▶ 食事バランスガイドが健康管理のお手伝い！  
あなたの1日に必要な食事の量と内容を教えます

『食事バランスガイド』とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や外食が多い人でもわかりやすいように、「料理」で示されているのが特徴です。バランス良く食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを、それぞれどのくらい食べているかを数えます。基本は、料理の量と、そこにどんな食材が主に入っているかをみることです。

できるだけ5つの料理グループのマスが埋まるように、お料理を組み合わせてください。朝は、なるべく手間暇をかせぎ、上手に取りたいものです。1週間を1サイクルと考えて、バランスよく食事がとれるように工夫してみましょう。