

# バランスクイズ 1 問目

Q. 次の中からバランスのよい食事を全て選んでください。



焼き魚定食



チキンスープカレー  
+ライス



ミートソーススパゲティ  
+サラダ



ロコモコ丼

# 正解は…全部です！

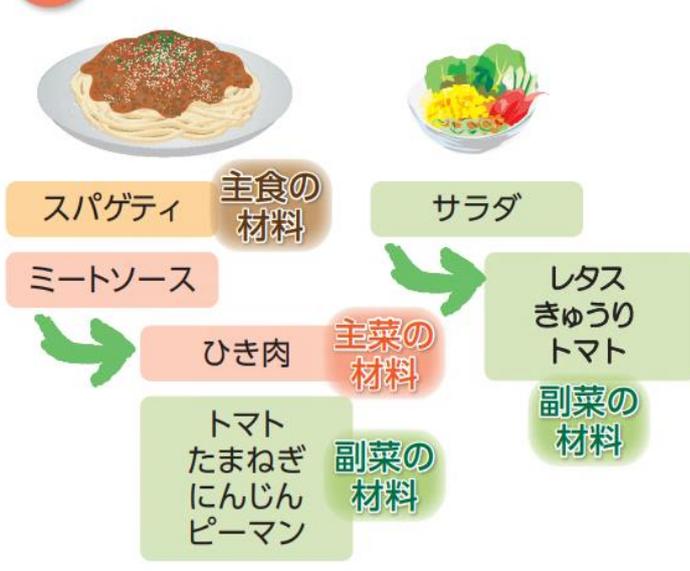
栄養バランスを整えるためには、**主食・主菜・副菜**を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。



主食・主菜・副菜が別皿になっている定食形式のものだけではなく、**丼**や様々な食材を使った料理等も上手に活用しましょう。

**Check!** 1つのお皿に盛り合わせた料理

**Check!** いろいろな食材を使った料理



## バランスクイズ 2問目

Q. やせていればやせているほど病気になるにきくため、食事を見直す必要はない。

○か×か？



# 正解は… ×

太りすぎと同じように、やせすぎはよくありません。適正な体型を維持できるように主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

自分の体型が適正であるかどうかは、BMI(体格指数)で確認できます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

年齢	目標とする BMI の範囲
18~49 歳	18.5~24.9
50~64 歳	20.0~24.9
65~74 歳	21.5~24.9
75 歳以上	21.5~24.9

参考:日本人の食事摂取基準(2025 年版)

この範囲内の人、そうでない人よりも**病気のリスクが低い**といわれています。

自分の BMI を定期的にチェックしましょう！

# 野菜クイズ 1 問目

Q. 1日に食べたい野菜  
350gは生の状態で  
どちらでしょうか？

① 両手 3 杯分



② 片手 3 杯分



# 正解は…① 両手3杯分



1日に食べたい野菜 350gは、生の状態で**両手3杯分**です。できれば、両手1杯の緑黄色野菜＋両手2杯分のその他の野菜を食べましょう。また、**料理で考えると小鉢1皿に70g**の野菜が入っていると考えると、**1日5皿**となります。

## 生の状態では、**両手3杯**



両手1杯の  
緑黄色野菜

両手2杯の  
その他の野菜

## 料理で考えると、**5皿**

$$(70g \times 5皿) = 350g$$



野菜サラダ

冷やしトマト

ほうれん草の  
おひたし

かぼちやの煮物

具たくさんみそ汁

## 野菜クイズ 2問目

Q. 野菜を食べなくても、  
野菜 350gを使用した  
市販の野菜ジュースを  
飲めば十分である。

○か×か？



# 正解は… ×

野菜ジュースは加工する過程で**ビタミンC**や**食物繊維**など**失われる成分**もあります。  
また、砂糖や果汁を加えているものも多くあるため、**糖質のとりすぎ**につながることもあります。あくまで**野菜が足りないときの補助**として活用し、毎日の食事で野菜をしっかりと食べましょう。

野菜には、さまざまな栄養素が含まれています！

## ビタミン

がん予防や動脈硬化予防、アンチエイジング対策につながります

## ミネラル

カリウム：血圧を下げる効果

カルシウム：骨粗しょう症予防 鉄：貧血予防

## 食物繊維

便通の改善や血糖値の上昇をゆるやかにし、  
コレステロールやナトリウムを排出する効果があります

野菜をたくさん食べるためのポイント♪

① 1皿野菜料理を増やすハードルが高いときは1皿の野菜量を増やしてみる

② 加熱して、野菜のかさを減らす



③ 手軽なカット野菜や冷凍野菜を利用する



④ 切るだけ、洗うだけの野菜を取り入れる



野菜は生活習慣病予防の強い味方です！

# 減塩クイズ 1 問目

Q. 次のうち、とりすぎた食塩(ナトリウム)を排泄するはたらきがあるのはどれ？

①水

②ビタミン C

③カリウム



# 正解は…③カリウム

カリウムは、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促すはたらきがあります。

カリウムは野菜や果物に多く含まれています。毎日、野菜や果物を食べることを意識しましょう。

※ただし、腎臓病などでカリウム制限がある方は、医師の指示に従ってください。



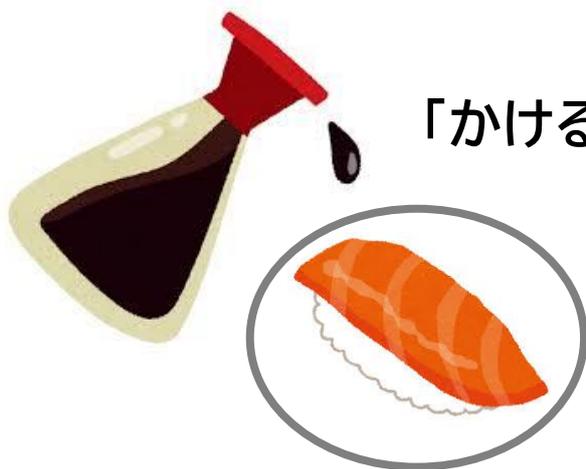
野菜は1日 350g以上、果物は1日 200g  
を目安に食べましょう。

※果物の食べすぎは糖分のとりすぎにつながるのでご注意を！

# 減塩クイズ 2問目

Q. しょうゆやソースは「かける」より「つける」方が食塩摂取量が少ない。

○か×か？



# 正解は…○

一般的に、しょうゆやソースなどの調味料は、**上からかけて食べるよりも、小皿などにとってつけて食べる方が食塩摂取量は少なくなります。**少量「つける」ことを心がけましょう。また、調味料の使いすぎを防ぐためにも食卓にしょうゆやソースを置いておくのはやめましょう。

## 減塩・適塩のポイント♪

### 汁ものは具たくさんに！

野菜や肉・魚・豆腐などを加え、汁の量を減らしましょう！  
そして、だしを効かせることでおいしく減塩につながります！



### ほどほどに・控えめに…

かけ過ぎにご注意を！



漬物



練り製品



ウインナー  
ハム



インスタント  
食品



汁は残しましょう！

### 料理にプラスで減塩につながります♪

酸味



辛味



香り



### 栄養成分表示に注目！

栄養成分表示 【100gあたり】	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

食塩相当量を意識しましょう！

できることから始め、生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう！