

# 健康的な食習慣

春から新生活を始める方の食生活を応援!

県政  
スポット

春から大学生や社会人として一人暮らしを始める方も多いと思います。生活環境が大きく変わり、何かと忙しくなると、睡眠不足や食生活の乱れから体調を崩すことが多くなるので注意しましょう。健康を維持するには毎日のバランスの取れた食生活が大切です。そして、一人で食べるのではなく、誰かと一緒に食べること(共食)も意識しましょう。

食生活  
改善の  
ステップ

## STEP1 3食きちんと食べましょう

～特に朝食を欠かさないようにしましょう!～



朝食を食べないと、体や脳が目覚めないため、頭がぼんやりして学業や仕事がかたどりません。空腹感から速食いになったり、間食を食べ過ぎて肥満の原因になります。

## STEP2 「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

理想は主食・主菜・副菜がそろっている食事です。難しい場合は、主食・主菜・副菜のグループから食品をそれぞれ単品でもいいのでそろえましょう。一皿の料理は、中に入っている食品の種類を多くしましょう。

### 主食のグループ



### 主菜のグループ



### 副菜のグループ



### 理想の食事



難しい場合は…



一皿の料理は…

食品の種類が多いものを!



※副菜などが十分に取れない場合は、その後の食事で補いましょう。

## STEP3 食塩摂取量を減らしましょう

一日あたりの食塩摂取量は7g※までを目標にしましょう。食品成分表示を参考にする習慣をつけ、食塩量が多い麺類の汁を飲みすぎたり、料理に醤油やソースをかけ過ぎないようにしましょう。

※健康日本21(第三次)における目標値



## STEP4 野菜を意識して食べましょう

一日あたり350gの野菜を食べることを目標にしましょう。コンビニやスーパーなどの野菜惣菜も活用しましょう。



## STEP5

### 果物や牛乳・乳製品をプラスしましょう

不足しがちな食品です。意識して食べましょう。



県では、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩(しお)加減で野菜(ベジタブル)を増した食生活を実践することを「やさしおベジ増し宣言」としています。春から新生活の方を始め、多くの県民の皆さんに実践していただき、健康寿命日本一を目指します! [詳しくはこちら▶](#)

