

# あなたの食生活は大丈夫？



## 1 宇都宮市の現状

※主食・主菜・副菜を1日2回以上揃える

本市の働く世代のうち、バランスの良い食事※が摂れていない人はおよそ**2人に1人**います。  
また、20～30歳代では朝食を毎日食べない人がおよそ**3人に1人**います。(平成28年度 宇都宮市 食育に関する意識調査より)  
栄養の偏りや不規則な食事、朝食を食べない食生活を続けていくと、

糖尿病や脂質異常症・高血圧などの生活習慣病の原因となります。



今からでも遅くありません！  
現在の食生活を見直して、  
健康な生活習慣を実践しましょう！

1日3食  
朝食・昼食・夕食

## 2 バランスの良い食事 ポイントは 主食・主菜・副菜 を揃えること！

必要な栄養素を摂るためには、主食・主菜・副菜を基本に  
さまざまな食品を組み合わせることが大切です。  
新型コロナウイルス感染症に負けないからだをつくるためにも、  
バランスの良い食事を心がけましょう！

### 副菜

野菜、きのこ、海藻、  
いも類など

◎ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の供給源で、  
体の調子を整える



### 主菜

肉、魚、卵、大豆、大豆製品  
など

◎たんぱく質の供給源で、  
骨や筋肉など、体をつくる  
もととなる

### 主食

ごはん、パン、麺類など

◎炭水化物の供給源で、  
体内でエネルギーのもととなる

+ 1日の食事の中で  
乳製品や果物をプラス

分かってはいるけど  
難しいんだよなあ～

朝は寝ていたいし、  
忙しくて朝ご飯を  
食べる時間なんて  
無いし...



夜は仕事から帰るのが遅  
くなってしまうし...

いつも外食やお弁当になりがちなんだよなあ

う～ん

そんなあなたに

働く世代のライフスタイルに合わせた  
食生活のポイントを紹介するよ！

宇都宮市食育応援キャラクター  
「忍者食丸くん」



詳しくは裏面をチェック





忙しくて朝ご飯が食べられないときには...

お手軽な**調理の必要ない**食品を食べよう！

朝食を抜くと、体や脳にエネルギーが届かず、だるさや集中力の低下を引き起こします。さらに、朝食を抜くことで1日の食事の回数が少なくなり、ほかの食事のエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなるため、肥満につながります。



主食・主菜・副菜が揃う食事が理想的ですが、まずは、**何か食べる習慣**をつけることが大切



夕食が遅くなってしまうときには...

夕食を**夕方と夜の2回**に分けて食べよう！

昼食から夕食までの時間が長いと、夕食を食べた際に血糖値が急上昇してしまいます。また、空腹の時間が長くなるため、食べ過ぎやドカ食いの原因になります。



夕方、仕事の合間におにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べておき、夜は温かいスープやおかずだけにしましょう。

あくまでも、1食分を分けていることに注意しましょう！



どちらも満腹に食べてしまうと、摂り過ぎてしまいますよ！



外食をするときには...  
スーパーやコンビニでお弁当を買うときには...

**野菜料理**を1品プラスして！

外食やお弁当を買うときには、主食・主菜・副菜が揃った「**定食スタイル**」や「**幕の内弁当**」がおすすめです。どんぶりやラーメンなどの単品メニューにはセットサラダなどの野菜料理を合わせましょう。



**もっと知りたい！** ...市では食生活に関する健康講座や相談を**無料**で行っています。

◆栄養相談・健康相談◆

健康増進課・保健センターでは電話や来所にて、随時受け付けています。

【健康増進課】 ☎ 028-626-1126  
月～金曜日  
午前9時～正午、午後1時～午後4時  
【保健センター】 ☎ 028-627-6666  
毎日（休館日を除く）  
午前9時～正午、午後1時～午後4時

◆職場で健康講座◆

栄養士が事業所などへ出向き、働く世代の生活習慣病予防のための食生活に関する講話を行います。

ぜひご利用ください

◆保健センター「クックパッド」レシピ◆

市保健センターの食育教室や栄養教室で使用したレシピを、料理検索・投稿サイト「クックパッド」に掲載しています。



検索はこちら

詳しくは市ホームページ



ページID「1004680」で

検索