

# おうち時間で始める 「食から健康生活」のススメ

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。



## 1日3食規則正しく食べましょう

感染症予防のため、盛り付けの際は、大皿を避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。



外出の自粛やリモートワークなど普段と違う生活で、生活リズムが崩れがちです。なるべく同じ時間に起きて、1日3食規則正しく食べましょう。規則正しく食べることで、「まとめ食い」を防ぎ、肥満予防につながります。



## 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食・主菜・副菜をそろえることで、自然とバランスが整います。



## エネルギー・塩分の摂り過ぎに気をつけましょう

加工食品やインスタント食品などにはエネルギーや塩分を多く含むものがあります。買い物の際には、表示内容を参考にしましょう。

1日の食塩摂取目標量

男性：7.5 g 未満  
女性：6.5 g 未満



1食当たりの目安 2.2 g



表示単位

- ・100g 当たり
- ・1食当たり
- ・1袋当たり
- 等で表示されています

栄養成分表示を見て食品を選びましょう

加工食品などの商品の容器や包装にある表示で、その商品に含まれるエネルギーなどの栄養分量を知ることができます。

健康のためにエネルギーや塩分が多すぎないものを選びましょう

活用方法はこちらもチェック！



消費者庁ホームページ  
「栄養成分表示の活用について」

## 体重管理も忘れずに・・・



生活環境の変化はからだに影響しやすくなります。  
体重が増えたり、減ったりしていませんか。  
食事とともに体重管理をし、健康的なからだづくりをしましょう。

おうちで簡単クッキング!!

### 🍴🍷 鯖のみそそぼろ



(材料) 2人分

鯖味噌煮缶	1缶 (175g)
ひじき	2g
小口葱	40g
えのきだけ	60g
すりごま	小さじ2

(作り方)

- ① ひじきはさっと洗って、たっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ② えのきだけは石づきを落とし、細かく切る。
- ③ フライパンに鯖味噌煮缶を入れ、粗くほぐす。
- ④ ③を火にかけ、①②を加えて混ぜながら炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら小口葱、すりごまを加えてよく混ぜ、火を止める。

そぼろ丼、混ぜご飯の具、おにぎらずの具など、応用の効く一品です!



## やっていますか? ローリングストック



日常よく使う食品・生活用品を多めに買って置き、普段の生活で使った分だけ補充しながら非常時に備える方法です。

災害時の備えのほか、感染症が感染拡大した際の外出自粛や、外出制限などの備えにもなります。

災害対策なら3日分(1週間分があると安心)  
感染症の自宅待機対策なら2週間分が目安です。

☆食品は保存性があり、普段から食べ慣れているものを選ぶことがコツです。

乳幼児、高齢者、疾患のある人など、個人に合わせて必要なものがないかも確認し、必要に応じて備蓄しておきましょう。

☆賞味期限を確認して、古いものから使いましょう。

☆外出自粛や外出制限の備えには、ネットスーパーや宅配の利用も有効です。利用方法をあらかじめ確認しておくとう安心です。

