

食育だより 令和7年度 9月



（毎月19日は食育の日）
北名古屋市給食センター

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。
健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう……



…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

…野菜、きのこ、海そうなど、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



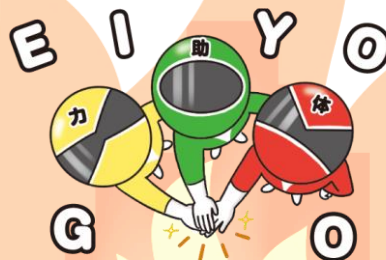
「副菜」は、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

① 副菜オールスターズ！



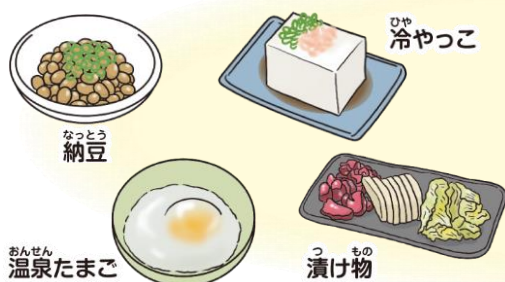
厚生労働省「日本人の長寿を支える『健康な食事』」では、野菜のほか、いも類、きのこ類、海そう類も「副菜」の材料として示しています。また大豆・大豆類以外の豆類(例：えだまめ、グリーンピース、そらまめ)も含めています。これらを使ったさまざまな料理が「副菜オールスターズ」です。

② “おたすけマン栄養素”を補う役割！



副菜に使われる食品に多いのが、カリウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンAやC、そして食物繊維といった栄養素です。とくにビタミンは、炭水化物や脂質、たんぱく質が体のなかで使われるときにその手助けをし、体の調子を整えるはたらきをします。

③ 「小鉢＝副菜」ではない！



日本食では小鉢や小皿の料理を「副菜」とすることが多いですが、そうしたもので、卵や大豆・大豆製品などで作るおかずは、栄養の役割としては、おもに体をつくるたんぱく質や脂質の供給源となります。ですので、これらはむしろ「主菜」として考えた方がよいでしょう。また漬け物は、野菜であっても食塩を多くふくむので、副菜としてではなく「箸休め」としてほどほどにいただきます。