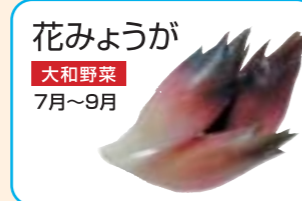


## ● 奈良県の旬の食材カレンダー ●

一般に、その食材が最もよくとれる「旬」の時期が食味もよく、栄養価も高いと言われています。季節を感じながら、旬の食材を探してみませんか。  
～奈良県民に不足している野菜量は約80g、あと1皿旬の野菜料理をプラスしましょう～

### 春 spring



### 秋 autumn



### 冬 winter



### 周年 all season



※「大和野菜」:奈良県の特産品として特徴をアピールできる「大和の伝統野菜」と「大和のこだわり野菜」のことです。

発行:奈良県福祉部 健康安全局 健康増進課  
TEL:0742-27-8662 メール:kenko@office.pref.nara.lg.jp  
監修:奈良県農政課・農業水産振興課、畜産課、林政課・奈良県栄養士会行政職域会  
編集:葛城保健所食育推進事業連絡会議  
(葛城歯科衛生士研究会・かつらぎ在宅栄養士の会・食生活改善推進員連絡協議会葛城支部・(株)タクサン・ならコープ・奈良農政事務所・奈良県中部農林振興事務所・大和高田市保健センター・奈良県葛城保健所)  
スーパーバイザー:畿央大学

## 奈良県版

# 食事バランスガイド

～野菜たっぷり、健康的な食生活に取り組みましょう～

「奈良県版食事バランスガイド」は、奈良県に昔から伝わる郷土料理や、県産の食材を使った料理を示しています。

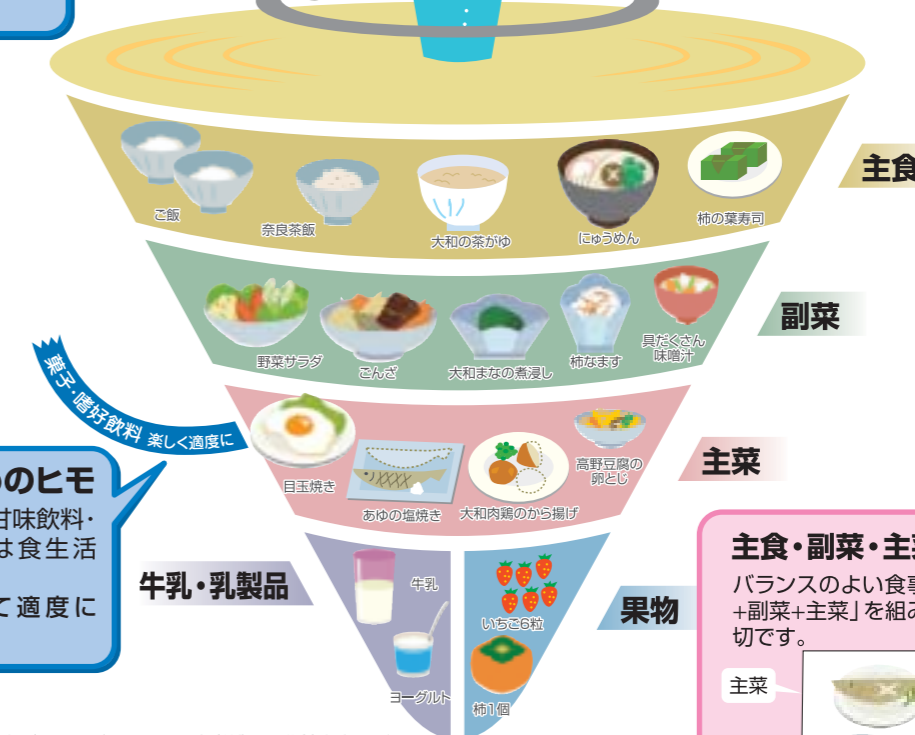
### コマの回転(運動)

コマは回転(運動)することで安定します。生活の中に取り入れよう1日30分以上のウォーキング



### コマの軸(水分)

水や大和茶は食事の中で欠かせない存在です。(注意:嗜好飲料は含みません。)



### コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料(甘味飲料・ビール・お酒等)は食生活の楽しみです。バランスを考慮して適度にとりましょう



「奈良県版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。想定エネルギー量2200±200kcal(基本形)

## 奈良県ミニミニ食育白書

- 朝食の欠食の増加。
  - ・奈良県の小中高校生は、全国に比べて欠食が多い状況です。(小学生9.8%、中学生15.6%、高校生15.0%)
  - ・成人の約1割が朝食をほとんど食べていません。(30歳代男性は25.9%)
- 「こ食」の増加(高校生の約6割が朝食を1人で食べています。)
- 肥満の増加(30～50歳代男性の約3割が肥満です。)
- 生活習慣病の増加(40～74歳では男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームまたは予備軍です。)
- 脂肪の摂取量は全国で一番多い状況です。
- 野菜の摂取量は全国で4番目に少ない状況です。
- 食塩の摂取量は、目標(男性10g/日未満、女性8g/日未満)を超えています。

子どもや若年層に多い、乱れた食生活をあらわす言葉として注目を集めているのが「こ食」です。「孤・個・固・小・粉・濃」の6つのこ食があります。

油を多く使う料理が重ならないようにしましょう。

よく噛むと満腹感を感じて食べすぎを防ぎます。

朝食をしっかり食べましょう。朝食は体を目覚めさせるエネルギーになると同時に睡眠中に下がった体温を上げてくれます。

野菜をたっぷり食べましょう。目標は1日350gのところ奈良県では1日271gです。

出典:奈良県食育推進計画

「食事バランスガイド」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示したものです!詳しくはこちらをご覧ください。http://www.maff.go.jp/food\_guide/balance.html