

健康的な食生活は「はかる」ことも大切!

健康的な生活を送るためにこれさえ食べておけばOK!なんて食べ物があれば知りたいですよね。しかし実際には「誰にでも当てはまる健康維持のための万能食材」はありません。大切なのはいろいろな食材をバランスよく食べること。

バランスの良い食事には自分の現状を知る(はかる)ことがヒントになります。



家庭でできる「はかる」

味噌、塩、しょうゆなどをはかる

調味料に含まれる食塩は日本人の食塩摂取の約7割を占めています。慣れた料理で使う調味料は目分量で入れがち。そして食塩の摂りすぎは身体によくないことはご存じの方も多いと思います。

今一度、料理に使う調味料の量を「はかる」ことで量を意識できます。例えば、大さじ1杯(18g)のみそには約1~2gの食塩が含まれています(詳しく知りたい方はご自身の使われているみその栄養成分表示をご覧ください)。みそ汁に入れているみそを計量してみると、みそ汁からどれくらい食塩を摂っているかがわかります。(食塩は成人男性で1日7.5g、成人女性で1日6.5gまでに留めることを目指しましょう。)

野菜をはかる

野菜は一人1日350g以上摂ることが目標ですが、量をパッとイメージできないですよね。野菜350gはおおよそ両手のひら3杯分です。一人分がこんなもんかと体感してみてください。また、よく使う野菜は、よく使う単位(例えば玉ねぎ1個分など)の重さをお料理用のはかりで測ってみて、だいたいの重さを知っておくのもいいかもしれません。量をイメージできると、日々の献立作りに活かす一歩になります。

東海コーブ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2026年
2月4週
(8号)

東海コーブからの
おはなし

おいしくつて、
安全なおはなし



商品検査センターでも食事を「はかる」体験ができます!

食の安全のために食品中の「微生物」「残留農薬」などを測るのが商品検査センターの主なお仕事ですが、食と健康の取り組みとして「食事をはかる」体験もできます。野菜を十分に食べているのかを数値で確認できる「ベジチェック」、専用の食品サンプルの中から選んで献立をつくると、その食事の栄養バランスがわかる「SATシステム」など。興味のある方はお近くの支所・センターまたはお店にお問い合わせください。