

# 让我们吃出健康, 保持健康!

日本饮食文化“和食”于2013年被联合国教科文组织 (UNESCO) 注册为非物质文化遗产。因其采用新鲜多样的食材、营养均衡、表现自然之美、与年度活动紧密结合而受到认可。在日本, 人们吃着健康的日本食品, 很少有人超重或体重不足, 很多人健康长寿。

特别是静冈县拥有日本最高的山峰富士山和日本最深的海洋骏河湾, 这里盛产新鲜的鱼、肉、蔬菜和水果。

因此, 静冈县健康长寿的人很多。

下面小编给大家介绍一下“如何吃才健康”。



# 让我们在日常饮食中 获取身体所需的营养。

## 有助于调节身体

维生素A 维生素D

维生素E 维生素K

维生素B1 维生素B2

烟酸 维生素B6

维生素B12 叶酸

维生素C

※还有很多。

## 能量和肌肉建设

蛋白质

碳水化合物

脂肪

## 调节身体状况, 打造骨骼、牙齿等身体。

钠

钾

钙质

磷

镁

铁

锌

铜

※还有很多。

## 健康的饮食习惯

- 营养平衡
- 饮食习惯

## 健康的三个承诺

### 适度不疲惫的运动量

- 保持身体的良好状态
- 缓解压力

### 适度休息

- 别累了



# 饮食养生的基本知识

**主食:** 是能量的来源, 含有大量的碳水化合物。

**主菜:** 是膳食的主要部分, 含有大量的蛋白质和脂肪, 如肉类、鱼类、豆制品等。

**配菜:** 是指用蔬菜等富含维生素、矿物质和膳食纤维的食材制作的菜肴。

## 配菜

多吃蔬菜、海带、蘑菇、土豆、豆类(约2人份)。

## 主菜

每天吃一次鱼、大豆(豆制品)等。  
肉类应该是低脂肪的。  
每餐只能吃一道带油的菜。



米饭、面包、面条等。

## 主食

汤类。大约每天喝一次, 以减少盐的摄入量。

## 配菜

此外, 牛奶和奶制品(一杯牛奶或一杯酸奶)和水果(两个橘子或半个苹果)可以在吃饭时吃, 也可以作为零食吃, 以补充必要的营养。

**多吃各种食物, 以获取所需的营养。**

**最新鲜、最有营养的食物是时令蔬菜和鱼, 就近在捕捞地吃。**

**尽量选择静冈县的食物, 这些食物富含山海之福。**

# 如何吃才健康

- 每天吃一次鱼和豆制品作为主菜。
- 吃肉作为主菜时, 要选择脂肪含量少的。
- 多吃各种蔬菜、蘑菇、海带、土豆、豆类。
- 吃两个配菜。
- 一定要吃早餐。
- 尽量在20:00前吃晚饭。
- 晚上不要再吃了。  
在会晚回家的日子里, 晚上吃一点, 或者晚上尽量不要吃得太多。



**如果吃的食物多样, 生活有规律, 就不容易生病。  
让我们试试吧。**

指导老师: 新井荣一, 静冈县立大学食品营养学部教授及注册营养师。

策划: 静冈县立大学、健康食品创新推进项目、商业模式研究小组、全球小组(负责人: 高畑幸)。

联系方式: 日本静冈市骏河区谷田52-1 静冈县立大学健康食品创新推进项目办公室(422-8526)

电子邮件: kenkoshoku@u-shizuoka-ken.ac.jp

本手册是利用静冈县2020年度健康饮食商业模式创造项目的资金制作的。

插图: 前田武藏

设计: S-Create Co.

本宣传单以日语、英语、葡萄牙语、菲律宾语和简体中文制作。

<https://www.livinglabs-shizuoka.jp/> <https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

您可以从本网站下载各语言版本。▶

