

バランスの良い食事をしていきますか？

みなさんは普段、どのような食事をしていますか？ファストフードが好き、野菜は好きじゃないから食べない、甘いものばかり食べてしまう、好き嫌いが多く…など、人によって食の嗜好は異なります。健康な身体を作るためには、栄養バランスの良い食事が欠かせません。主食、主菜、副菜を基本に、乳製品や果物を適度に加えることが大切です。栄養素は偏ってしまうと、うまく機能することができません。様々な栄養素が体内で働くことが健康につながるため、色々な種類の食品を食べることが大切です。この機会に自分の食事内容を見直してみませんか。

主食

ごはん、パン、麺類など

脳や身体を動かす
エネルギー源になります



乳製品

カルシウムの供給源
毎日コップ1杯の牛乳が目安です



主菜

肉、魚、卵、大豆などを
使ったメインのおかず

たんぱく質が多く含まれ、
身体をつくるもとになります



副菜

野菜、海草、きのこを
中心にしたおかず

ビタミン・ミネラル・食物繊維を
含み、身体の調子を整えます



果物

ビタミンC、カリウムの供給源

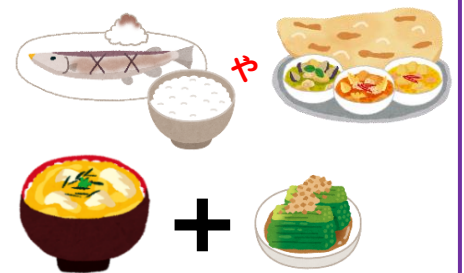
1日200gが目安です

*冷凍フルーツでも大丈夫です



バランスの良い食事に近づけるワンポイントアドバイス

- ◎主食・主菜は**1食1皿ずつ**を基本にする
- ◎麺類・丼物には**野菜の1品**をプラスする
- ◎調理方法が**重ならない**ようにする（揚げ物ばかりにしないなど）



食事バランスガイド

左のイラストは農林水産省が出している、「食事バランスガイド」です。このイラストは1日のうちに、「何を」「どれだけ」食べればよいかを示したものです。年齢や体格・運動量によって、食べる量や必要な栄養素はもちろん異なります。

1食で必要なエネルギーを摂取するのが難しい人もいます。そのような場合は、1日を通して摂取できれば大丈夫です。このイラストを参考に、食事を見直しましょう。

