



栄養だより

vol.146

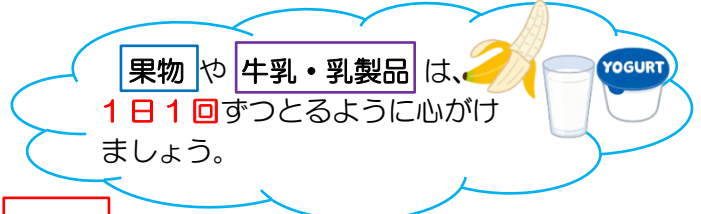


栄養バランスのよい食事

健康な体づくりには栄養バランスのよい食事が欠かせません。しかし、「バランスよく食べて下さい」「栄養バランスが大切です」と言われても、どういう食事が栄養バランスの整ったものなのか、よく分からないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、食事の基本である栄養バランスのよい食事についてご紹介致します。

◆バランスのよい食事とは…

栄養バランスのよい食事とは、ご飯などの**主食**、肉や魚、卵、大豆製品などの**主菜**、野菜、きのこ、海藻などの**副菜**を揃えることが基本です。



ビタミン・ミネラル・食物繊維などを含む副菜は、身体の調子を整える



肉・魚・卵・大豆製品などの主菜は、たんぱく質の供給源

ご飯、パン、麺類などの主食は、エネルギーの供給源



汁物は塩分のとり過ぎにつながる為、1日1杯までが目安

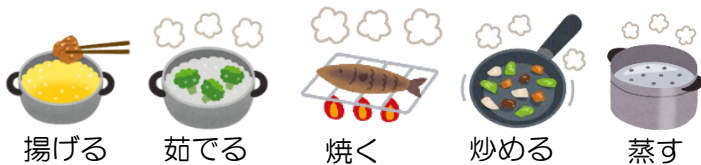
◆献立の立て方

★主食 1 皿、主菜 1 皿、副菜 2 皿を基本に献立を立てましょう



★調理法は重ならないようにしましょう

例：“から揚げ”に“野菜の天ぷら”など、同じ“揚げる”調理法が重なることは避けましょう。



★主菜、副菜の目安量

・主菜の1日目安量は、卵1個、納豆1パック（もしくは豆腐1/3丁）、肉や魚は手のひら程度の大きさ、厚みです。この量を3食に分けてとりましょう。



・副菜は、1日5皿を目安にとりましょう。

例) 朝食：サラダ 昼食：煮物と酢の物 夕食：野菜炒めと具たくさん汁物 など



◆調理をしない方 ～外食や中食を利用した時の選び方～

調理をしないと栄養バランスが崩れるのでは…と思いがちですが、外食や中食も選び方に気をつけることで、栄養バランスを整えることができます。選ぶポイントは、やはり主食、主菜、副菜を揃えることです。

【外食で選ぶなら…】

- ・豚肉のしょうが焼き定食などの定食
- ・ハンバーグにご飯、サラダセットをつける など

定食は主食、主菜、副菜が揃いやすいのでお勧めです。



【中食で選ぶなら…】

- ・おにぎり、サラダ、ゆで卵
- ・弁当（幕の内弁当）、野菜ジュース
- ・パックご飯、惣菜（から揚げ、ひじき煮物、青菜の胡麻和え）など



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

