

バランスのよい食事とは…

主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスよく食べましょう

健康な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。
1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえておいしく食べましょう。
バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防につながります。

〈主菜〉

主に魚、肉、卵、乳製品、大豆製品などから、たんぱく質や脂質をとりましょう。



〈副菜〉

野菜やきのこ、海藻を使って、ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。



〈主食〉

米、パン、めん類などの穀類で、主に炭水化物の供給源です。



〈汁物〉

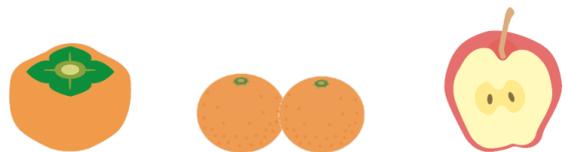
野菜や海藻をたくさん使って、第二の副菜的役割に。



この他に、1日に1回、果物と乳製品をとりましょう。

果物の1日の適量は…(いずれか1つ)

- 柿 1個
- りんご 1/2個
- みかん 2個
- バナナ 1本
- 桃 1個
- 梨 1/2個



→ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。

乳製品の1日の適量は…(どちらか1つ)

- 牛乳 1杯(200ml)
- ヨーグルト 200g程度

→カルシウムが多く含まれています。



主食・主菜・副菜のバランス

主食に肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合わせた食事にとると栄養バランスがとれます。いろいろな組み合わせで、バランスよく、おいしくいただきます。

盛り付けたときに、彩りがよいかも確かめましょう。彩りがよいということは、緑黄色野菜や、栄養的に必要とされているものが上手に組み合わせられているといえます。

主食

食べ過ぎは禁物ですが、主食を抜いておかずばかり食べるのも問題です。適量を食べましょう。



おにぎり



パン



うどん

主菜

油をたくさん使った料理は高エネルギーになります。

調理で使用する油だけでなく、肉の脂身など素材に含まれる脂にも気をつけましょう。



ハンバーグ



焼き魚



目玉焼き

副菜

野菜の摂取目標量は1日当たり350g以上です。緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合で摂るようにしましょう。

外食では、野菜多めのメニューを意識して選びましょう。



おひたし



サラダ



野菜炒め

汁物

具たくさんにして、薄味で食べましょう。血圧が気になる人は1日1杯を目安に。



みそ汁



コーンスープ



野菜スープ

<問い合わせ先>

保健センター 地域健康支援係 電話 049(293)9045

※おかけ間違いのないようお願いいたします。