

バランスの良い食事とは

基本は!!

主食 + **主菜** + **副菜**

毎食 組み合わせて
食べましょう!

《副菜》

1~2品

野菜のおかず

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

《主食》

ごはん・パン
麺類・いも類 など
エネルギー源になるメニューです。



一汁三菜

バランスよく食べるには、昔ながらの日本型の食事である、一汁三菜・一汁二菜（主食・主菜・副菜を揃える）が基本です!

《主菜》

1品

肉類・魚介類・卵
大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。

《汁物》

みそ汁・スープ など
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。また、具沢山にすれば塩分が控えられますね!

6つの基礎食品

主に体の組織を作る食品



魚・肉・卵・大豆

主にたんぱく質の給源となる食品。魚・肉・卵は動物性たんぱく質。豆・豆製品は植物性たんぱく質を含む。



牛乳・乳製品・小魚・海藻

主にカルシウムなどのミネラルの給源となる食品。(小魚は骨ごと食べられる)

主に体の調子を整える食品



緑黄色野菜

主にビタミン、食物繊維、ミネラルの給源となる食品。緑色、黄(オレンジ)色、赤色など色の濃い野菜で、カロテンを多く含む食品。



その他の野菜・果物

主にビタミンC・食物繊維の給源となる食品。

主にエネルギーになる食品



米・パン・めん・いも・砂糖

主に炭水化物の給源となる食品。



油脂類

主に脂質の給源となる食品。植物性油脂と動物性油脂がある。



1日 350g 以上の野菜を食べよう!

“緑黄色野菜”と“淡色野菜”をバランスよく

緑黄色野菜 — 120g 以上

淡色野菜 — 230g 以上

野菜350gってどのくらい?

生野菜の目安量

生の野菜だと



料理にすると

野菜料理
5皿に



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



具だくさんのみそ汁



ほうれん草のおひたし



野菜炒め

間食の目安はどれくらい?

一般的には1日に200kcal(キロカロリー)程度の間食が適量だと言われていますが、減量を考えている場合は、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、食事だけではなく間食においても調節しましょう。お菓子などの食品の袋には栄養成分が表示されているものも多いので参考にしてみてください。

<1日のおやつ量=200kcalの目安>

チョコクッキー	シュークリーム	パウンドケーキ
2枚	1/2個	1/2切れ
98kcal	74kcal	50kcal

エネルギー量を知ろう!(カロリー/塩分)

ビール(大ジョッキ)	カクテル(ジントニック)	ウイスキー(ダブル)	ブランデー	ワイン
320kcal/0g	202kcal/0g	142kcal/0g	119kcal/0g	73kcal/0g

BMI・腹囲が
基準より大き
い方

生活習慣改善のポイント

- ゆっくりよくかんで食べましょう
- 今より10分多く体を動かしましょう
- 毎日体重を測る習慣をつけましょう
- 欠食やまとめぐいをしないようにしましょう
- とくに夕食後の間食はやめましょう

肝機能の数値
が異常値だっ
た方

生活習慣改善のポイント

- 休肝日を作りましょう
- 飲酒の適量を守りましょう
- 食べ過ぎに注意しましょう
- 肝炎ウイルス検査を受けましょう
- 規則正しい生活をしましょう
- 脂肪の多いものは避け、良質なたんぱく質をとりま
しょう

血圧が高かつ
た方

生活習慣改善のポイント

- 減塩を心がけましょう
- 運動習慣をつけましょう
- 自宅で血圧を測定しましょう
- 肥満を解消しましょう
- 禁煙をしましょう

貧血関係の数
値が異常値
だった方

生活習慣改善のポイント

- 鉄分の多い食品をとりましょう
あさり、レバー、まぐろなどの赤身の魚
ほうれんそう、大豆、こまつななど
- ビタミンCを摂りましょう
鉄分の吸収がよくなります
- タンニンを含んだものは注意！
紅茶や緑茶などに含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害
するので注意しましょう

血中脂質が異
常値だった方

生活習慣改善のポイント

- 揚げ物などの脂の多い食事を減らしましょう
- 肉より魚を食べる回数を増やしましょう
- 野菜や海草をしっかり食べましょう
- 甘いお菓子や洋菓子、スナック菓子は控えましょう
- 甘い飲み物を控えましょう
- 禁煙をしましょう
- アルコールを控えましょう

尿酸値が高
かった方

生活習慣改善のポイント

- 食べ過ぎに注意しましょう
- 野菜をしっかり摂りましょう
- アルコールは適度に
- 水分をしっかり取りましょう
- 有酸素運動をしましょう
- 肥満を解消しましょう

血糖値・
HbA1cが高
かった方

生活習慣改善のポイント

- 1日3食、規則正しく食べましょう
- 野菜から先に食べるようにしましょう
- 間食、アルコールを取り過ぎないようにしましょう
- 健康体重を維持しましょう

喫煙習慣があ
る方

生活習慣改善のポイント

たばこは、血管を収縮させ、動脈硬化を進行させるほか、さまざまな害を体にも与える健康への最大の危険因子です。また、たばこの害は吸っている本人だけでなく周囲の人にも及びます。

近年は、ニコチンパッチ、ニコチンガムなどの禁煙補助薬や、禁煙外来などの医療のサポートも整ってきており、「楽に」「がまんせずに」禁煙をすることができます。たばこを吸っている人は、まずは禁煙にチャレンジしましょう。