

【毎日の食事を見直してみよう】

バランスの良い食事をしましょう！

バランスの良い食事は、健康の第一歩です！麺類だけ、パンだけなどに偏らないようにしましょう。

バランスの良い食事の基本は

主食

+

主菜

+

副菜

副菜

1~2品

野菜・きのこ・海藻のおかず

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えるものです。単品の食事が多い人は、副菜を1品プラスすることから始めてみましょう。

主食

ご飯・パン・麺類など

炭水化物を中心としたエネルギー源になるものです。糖質の摂りすぎには注意しましょう。

1品

主菜

肉・魚・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ものです。主菜は1食1品以内にすることで、摂取カロリーの摂りすぎを抑えられます。

汁物

味噌汁・スープなど

野菜をたっぷり入れれば立派な副菜になります。積極的に牛乳・乳製品、果物も取り入れましょう。



一汁三菜を意識しましょう

1食の適量目安を覚えましょう！

バランスが良くても、食べすぎは生活習慣病のもとに！適量を心掛けましょう。

主食

ごはんを適量にするコツ

おぼめた
両手に1杯

しゃもじ1杯分(約50g)を減らす



主菜

良質なタンパク質を摂るコツ

手のひら
1杯



肉に偏らず、魚・大豆製品も1日1回食べる

※ 切り身の場合 厚さは1cm
※ 脂身の少ないものは指が隠れるくらいの大きさまでOK

副菜

1日あたりにすると

350g以上 = 1品70g以上の副菜を1日5品が目安

生なら
ひろげた
両手に1杯

加熱した野菜なら片手に1杯

野菜の摂取量を増やすコツ

※野菜ジュースは糖分が多いものもあるので頼りすぎは禁物です



すぐに使える冷凍野菜をストックしておく



カット野菜を取り入れる



手軽に野菜が摂れる食品を選ぶ



野菜のスープや味噌汁は具沢山のものを選ぶ

現代日本人に不足している栄養素

食べているようで、意外と足りていない栄養素です。意識して摂るようにしましょう。

カルシウム



マグネシウム

ビタミンD

マグネシウムは骨を作るために欠かせない栄養素、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

カリウム



食物繊維



現代日本人が摂りすぎている栄養素

反対に無意識のうちに摂りすぎているものもあります。特に加工食品の摂取頻度を控えるようにいきましょう

ナトリウム

飽和脂肪酸

《 超加工食品の一例 》

超加工食品の摂取が多い人ほど
食事の質が低い！



超加工食品はナトリウムや飽和脂肪酸が多い傾向が！

超加工食品とは...米国糖尿病学会によれば、「糖分、塩分、脂肪を多く含む加工済みの食品。硬化油、添加糖、香料、乳化剤、保存料などの添加物を付与して、工業的過程によって作られる、常温でも保存することができ、日持ちする食品」のことです。



皆さま、ご自身の食事を振り返ってみていかがだったでしょうか。お金さえ出せば、簡単に食べられる加工品が手に入る時代ですが、そればかりに頼ってしまうと、栄養の偏りが出てきます。バランスの良い食事を意識し、旬のものをおいしくいただくように心掛けていきましょう。

※すでに治療中の疾患がある方は、主治医に相談の上、改善に取り組みましょう

公益財団法人 福井県予防医学協会