

バランスの良い食事って？



皆さんは、毎日の食事で心がけておられることはありますか？
 色々なところで、見たり聞いたりすることの多い
 「バランスの良い食事」・・・ 一体どんな食事のことでしょう？

あいことばは★主食★主菜★副菜★

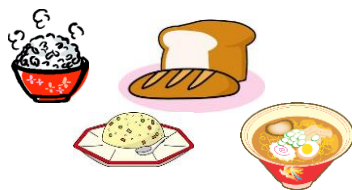


バランスの良い
 食事の基本は
 主食・主菜・副菜を
 そろえることです



★主食：ごはん・パン・麺類など

主に炭水化物の供給源です。
 炭水化物はからだや脳に欠か
 せないエネルギー源です。



- 食べ過ぎはもちろん、主食抜きも厳禁です
- ラーメン・ライスのように主食が重ならないように要注意
- お好み焼きやたこ焼きなど小麦粉をたくさん使う料理も炭水化物が豊富です(組合せや食べる量に注意を)



★主菜：魚・肉・卵・大豆・大豆製品 などメインのおかず

主にたんぱく質の供給源です。
 たんぱく質は筋肉や血液などを
 つくる素になる栄養です。



- 毎食 1 品程度を心がけましょう
- 1 回の目安は手のひら大程度です 多すぎませんか？
- 食べ過ぎると脂も摂り過ぎになりやすいので注意しましょう
- 納豆・豆腐・枝豆なども主菜の仲間です

★副菜：野菜・海藻・きのこなど



主にビタミン・ミネラル・
 食物繊維の供給源です。

これらは体の調子を整える
 ために重要です。

- 毎食 2 品程度を心がけましょう
- たっぷり食べたい食品の仲間ですが、味付けによっては塩分や油分の摂り過ぎになるので注意しましょう(濃い味付けや、炒め油・マヨネーズ・ドレッシングなど)

*** 治療上、特別な食事療法が必要な方はこのかぎりではありません。詳しくは医師・管理栄養士にご相談ください ***