バランスの良い食事についてⅡ

＊バランスの良い食事を食べるにはどうしたらいいの？＊

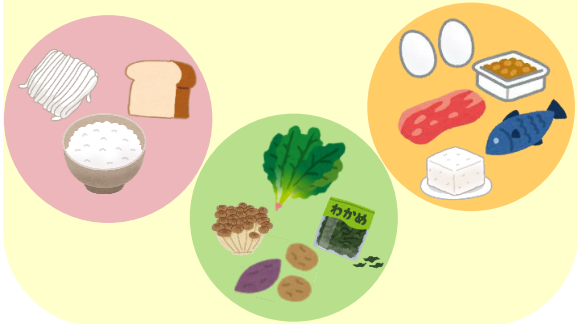
通常の食生活ではカルシウムや鉄、ビタミン類などは不足しやすい栄養素ですが、塩分や脂質は過剰摂取になりがちです。普段の食生活を振り返って自分の食事傾向をつかんだら、とりすぎる所は控え、足りないものは意識してとるようにしましょう。1日の中でいろいろな食材をまんべんなく食べることで食事バランスは整います。特に朝ごはんは生活リズムを整える基本の１食なので、食べるように意識しましょう。

1日の食事のポイント

●主食・主菜・副菜をそろえる

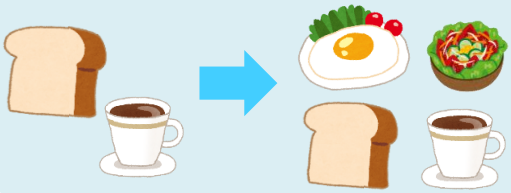
主食：ご飯、パン、麺
主菜：肉、魚、卵、大豆、大豆製品
副菜：野菜類、きのこ類、芋類、海藻類

主食、主菜、副菜をそろえることで、炭水化物・脂質・たんぱく質のエネルギー摂取割合が理想的なパターンに近くなります。

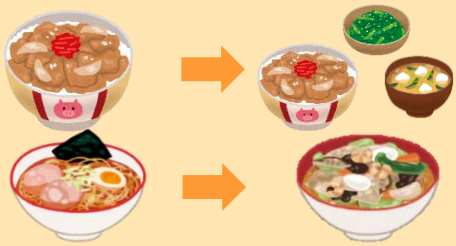


●朝食…主食だけの食事にしない

食べる習慣のない人も果物など手軽な物から始めてみましょう。



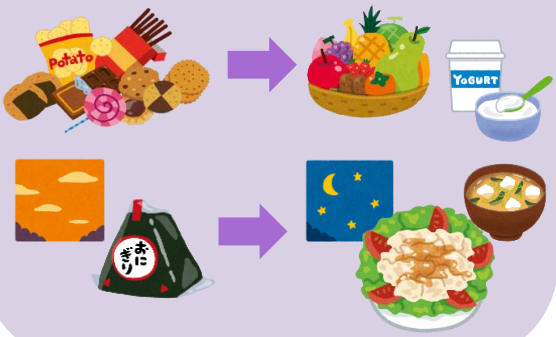
●昼食…できるだけ副菜を揃えて麺類の場合は具が多いものを選ぶ。

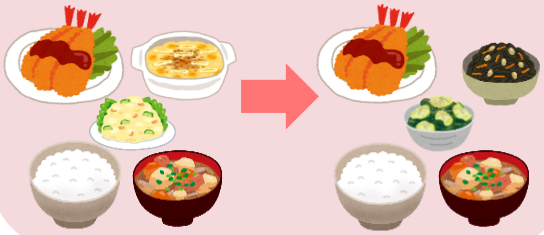


お弁当の上から見た容積比は
主食：主菜：副菜
＝３：１：２

●間食…不足しやすい栄養素を補える果物や乳製品がおすすめ

夕食が遅くなりそうな時などは夕方におにぎりやサンドイッチなどの軽食を取っておくと遅い時間に食べ過ぎを防げます。



●夕食…主菜は1品のバランスで。

主菜がこってりしている場合はその他はあっさりしたものを組み合わせて。