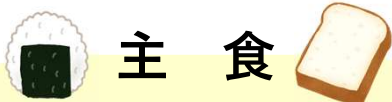


栄養バランスって
難しい?!

バランスのよい食事って何だろう

簡単に食生活を改善するポイントは… **いろいろなものを食べる**こと

栄養バランスを整えるには **主食・主菜・副菜を組み合わせた食事** を、**1日2回以上** 食べるのがおすすめ。



主食

米、パン、めん類などの料理。炭水化物を多く含み、エネルギー源となる。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品など献立の中心となる料理。たんぱく質を多く含み、からだを作るもとになる。



副菜

野菜、きのこ、海藻類を使った料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、からだの調子を整える。

こんな食べ方していませんか？ バランスが崩れる要因は？

同じものばかり食べる

好きなものばかりを食べたり、食事メニューをパターン化しているという方は、バランスが偏りがちです。朝は菓子パンのみ、昼はいつも麺類のように単品料理が習慣化していると、たんぱく質やビタミン類が不足します。



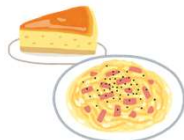
外食や惣菜の回数が多い

外食や惣菜は、簡単に食事を済ませたい時に便利ですが、脂っこい、濃い味のメニューが多かったり、野菜量が少ない、盛付量の調整が難しいといった側面もあります。利用回数が多いと、脂質や塩分、炭水化物が過剰、ビタミン、ミネラルが不足しやすくなります。



炭水化物や脂質の重ね食べ

カップ麺+おにぎり2個、カルボナーラ+チーズケーキ無意識に選んだメニューが主食の重ね食べや脂質過剰につながっているかも。炭水化物や脂質を適量以上にとると、利用されずに余った分が体に蓄積されていきます。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、選び方や作り方で工夫できる!!



焼き魚定食



スープカレー
+ライス



ミートソース
+サラダ



五目あんかけそば



ロコモコ丼

主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせる料理を上手に活用すれば、意外と簡単にバランスがとれます。



おいしく楽しく食べ、バランスの良い食生活を実践しよう