

● バランスの良い食事をとろう.PDF

福岡市 FUKUOKA CITY

バランスの良い食事をとろう

いくちゃん

きょう、なに食べる？

～「カラダ」は食べるものでつくれる～

「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切で、必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。ポイントは、主食・主菜・副菜を揃えること。食事をする時には、毎食この3つがそろっているか確認してみましょう。



主食

とりすぎると肥満や糖尿病の原因となるので注意しましょう。少なすぎると、脳の栄養となるブドウ糖が足りなくなり、集中力の低下や無気力の原因につながります。

ごはんの適量(1食分)
 女性:100~150g
 (コンビニのおにぎり1個~1個半)
 男性:150~200g
 (コンビニのおにぎり1個半~2個)

主菜

毎食、たんぱく源となる食品をとりましょう。不足するとだるさや貧血の原因になります。無理なダイエットでたんぱく質が不足すると、余分な脂肪だけでなく必要な筋肉も落ちてしまいます。

副菜

食物繊維を含む野菜やきのこ類、海藻類をよく噛んで食べることで速食い防止にもつながります。

適量は1日350g以上。
 1皿約70gとして、小鉢にすると5皿程度です。
 汁物は具たくさんにして食べましょう。

牛乳・乳製品

カルシウム補給に毎日とりましょう。牛乳は飲むだけでなく、料理に加えるとうまみやコクが増えて薄味でもおいしく食べられます。

果物

ビタミンや食物繊維の補給に毎日とりましょう。食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因になります。適量は200g(片手の手の平にのるくらい)です。