

バランスのとれた食事って？

健康なからだをつくるには1日3食、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養素は様々な食品からバランスよく摂取することで効果的に働きます。

「主食」に「主菜」「副菜」、そして「汁物」を組み合わせる「一汁三菜」で献立を考えるとバランスのとれた食事になります。

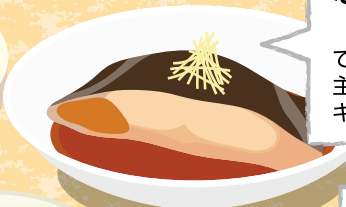
「副菜」は野菜を多く使ったおかずです。

野菜やいも、きのこ、海藻類はビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源でからだの調子を整えます。



「主菜」は献立の中心となるおかずです。

魚・肉・卵・大豆・大豆製品の料理でたんぱく質や脂質の供給源です。主にとからだをつくるもとやエネルギー源になります。



「主食」はごはん、パン、麺等の料理です。

炭水化物を多く含む食品でエネルギー源になります。摂り過ぎると脂肪として蓄積されやすいので気をつけましょう。



「汁物」は

おかずの一部ですが、塩分が多くなりやすいので、1日1杯にしましょう。具材は野菜をたっぷり使うと減塩につながります。



*牛乳やヨーグルトなどの乳製品はカルシウム、果物はビタミンC、カリウムを豊富に含んでいます。毎日適度に摂るように心がけましょう。