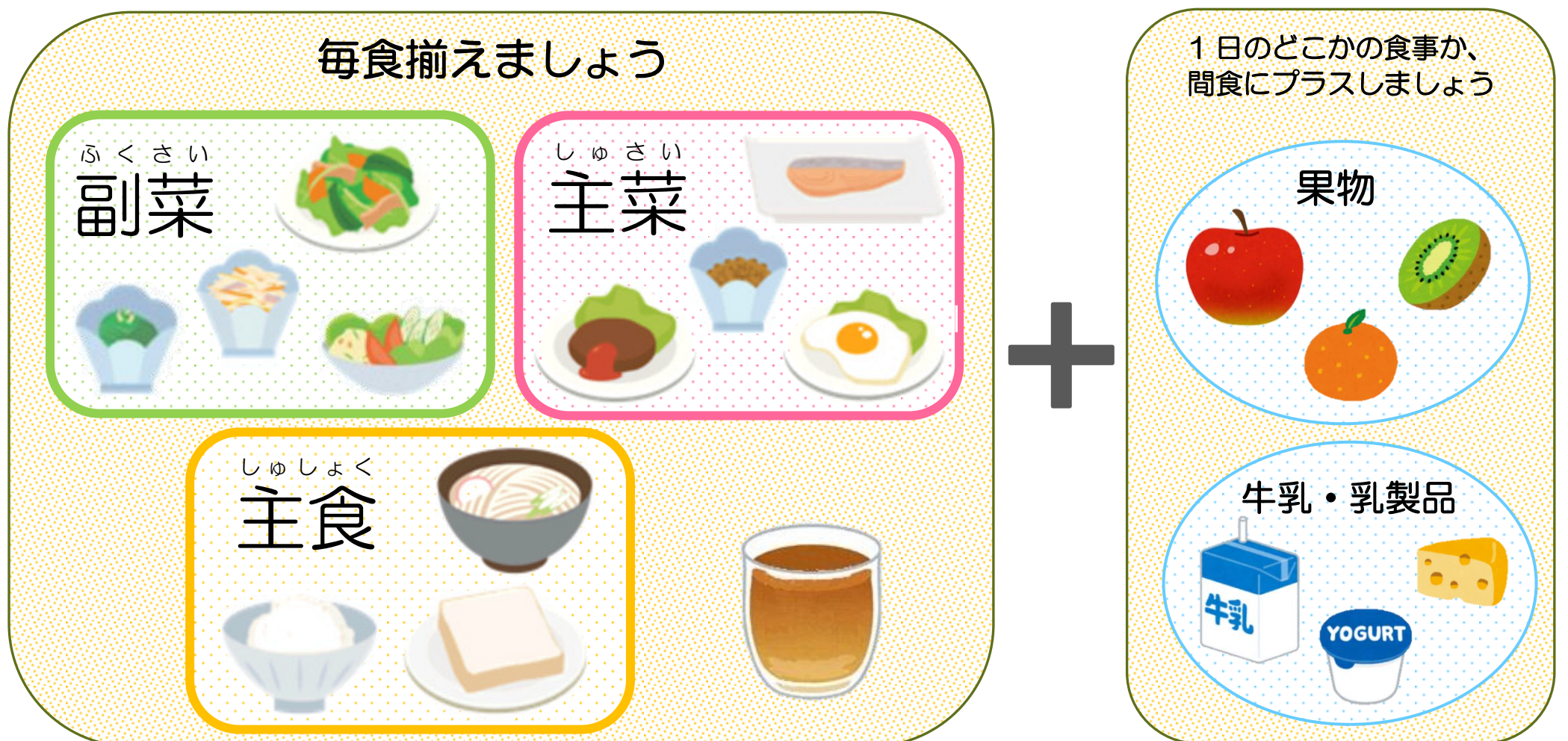


～ 9月は 食生活改善普及運動月間 です ～

バランスよく食べよう！

健康な体づくりには、いろいろな栄養素が必要です。
主食・主菜・副菜を揃えて、食事のバランスを整えましょう。

- 主食** ごはん・パン・めん など エネルギー源となる炭水化物が多く含まれる。
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆製品 など 血液や筋肉など体をつくるたん白質が多く含まれる。
- 副菜** 野菜・いも・海藻・きのこ など 体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる。



果物

体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる。糖質を多く含むため、食べすぎると食事に響いたり、エネルギーの摂りすぎになってしまうので注意。

牛乳・乳製品

丈夫な骨をつくるカルシウムが含まれる。
成長期の子どもは牛乳を毎日 300～400ml、大人も 200mlを目標に。

献立を考える時に気をつけたいこと

○ 主食や主菜、油を多く使用した料理は、1食につき1品ずつにしましょう。

主食や主菜となる料理が2品以上になったり、揚げ物などの油を多く使用した料理が重なったりすると、エネルギーの摂りすぎになります。

○ いろいろな食品や調理方法を組み合わせ、減塩にも心がけましょう。

多くの食品を使用すると、いろいろな栄養素が摂取できます。

汁物は、1日に1杯程度におさえると、減塩につながります。また、野菜をたくさん入れると汁の量が減るため減塩になるとともに、野菜は火を通すことでカサが減るため、無理なく食べることができます。