

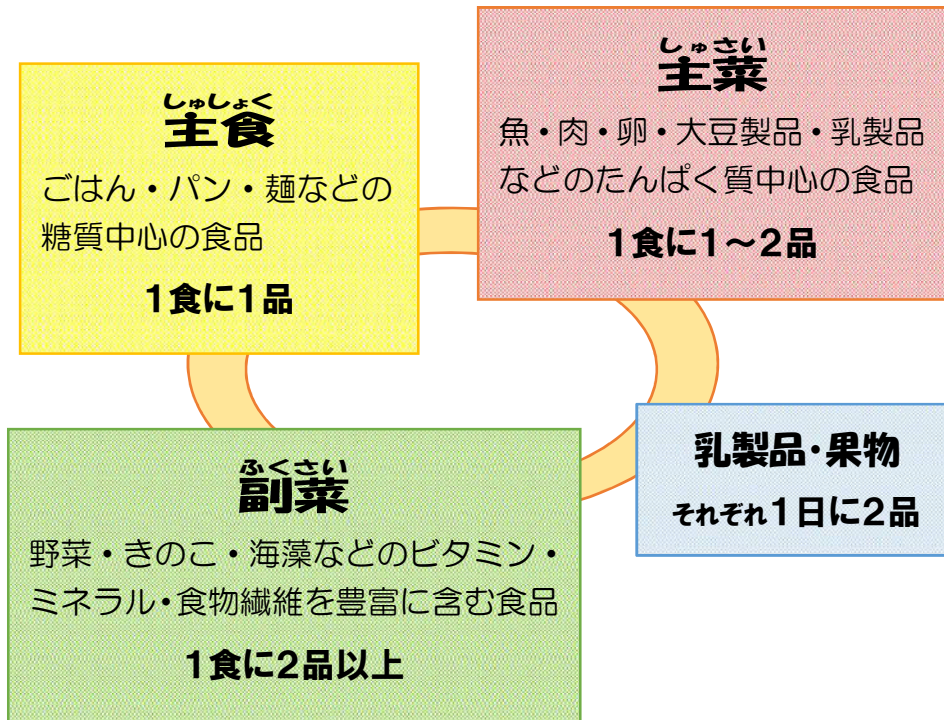
～9月は食生活改善普及運動月間～

# 栄養バランスのよい食事

健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。  
まずは毎日、朝・昼・夕の3食を摂ることが大切です。

## 栄養バランスのとれた食事とは、どんな食事？

\* 主食・主菜・副菜が揃った食事です



1食ごとに揃えるのは難しいため、1日のトータルでバランスを整えられるように考えてみましょう。

## 献立を考えたときの手順

- ①メインの主菜を決める。
- ②主菜に合う主食を決める。
- ③主菜・主食に合わせた副菜を決める。



- 例) ①メインの主菜を「鮭の塩焼き」に決める。  
②主菜が和食なので、主食を「ごはん」にする。  
③主菜・主食が和食なので、副菜を「豆腐とわかめの味噌汁」「もやしとピーマンの炒め物」「南瓜の煮物」に決める。

\* 献立の組み合わせを考えたときのポイント

- ◎焼き物・炒め物・和え物・煮物など調理方法や味付けに変化を持たせます。
- ◎煮物や茹で物を作り置きして常備しておく、時短になります。
- ◎汁物は1日1食又は具沢山の汁物にすると減塩になります。
- ◎同じ食材が重ならないようにすると、栄養のバランスもよくなります。  
「まごわやさしい」を参考に食材を選んでみましょう。



**ま**：豆類 **ご**：ごま（種実類） **わ**：わかめ（海藻類）

**や**：野菜 **さ**：魚（肉や卵も） **し**：しいたけ（きのこ類） **い**：いも類

## 主食・主菜・副菜 簡単に適量を知る方法

### \* 3・1・2 弁当箱法

- 1食当りのエネルギー量と同じくらいの弁当箱を用意する。



1食当り 600kcal の場合は、600mL の弁当箱を使用します。

- **主食3:主菜1:副菜2**の割合で、料理が動かないようにしっかり詰める。



- 調理法が重ならないようにし、特に揚げ物など油を多く使用した料理は1品だけにします。

必要なエネルギー量 (kcal)

性別 活動量 ふつう	男性		女性	
	1日当り	1食当り	1日当り	1食当り
1~2歳	950	320	900	300
3~5歳	1300	440	1250	420
6~7歳	1550	520	1450	490
18~29歳	2650	890	2000	670
30~49歳	2700	900	2050	690

### \* 手ばかり栄養法

- 自分の手を使って食品を量り、食事の適量を知る方法です。

#### < 1食分の目安 >

##### 主食



ごはん・めん  
両手にのる量

ごはんは「両手にのる茶碗」に盛り付けることでも適量を量れます。



パン  
片手にのる量

##### 主菜



肉・魚の切り身・卵など  
片方の手のひらにのる量



##### 副菜



火を通した野菜  
(ゆでる・煮る・炒める)  
片手に山盛り



生の野菜  
両手に山盛り

##### 果物



片手の4指分に  
のる量

##### 乳製品



牛乳  
コップ半分



ヨーグルト  
1カップ



チーズ  
1かけ

おうち時間が増えて体重も増えてしまった…ということはありませんか。活動量が減り、消費エネルギーも減ったと考えられます。主食・主菜・副菜を揃え、体に合った量の食事を摂り、健康な体をつくりましょう。