

バランスの取れた食生活のポイント

☑食べ過ぎる・食事が不規則

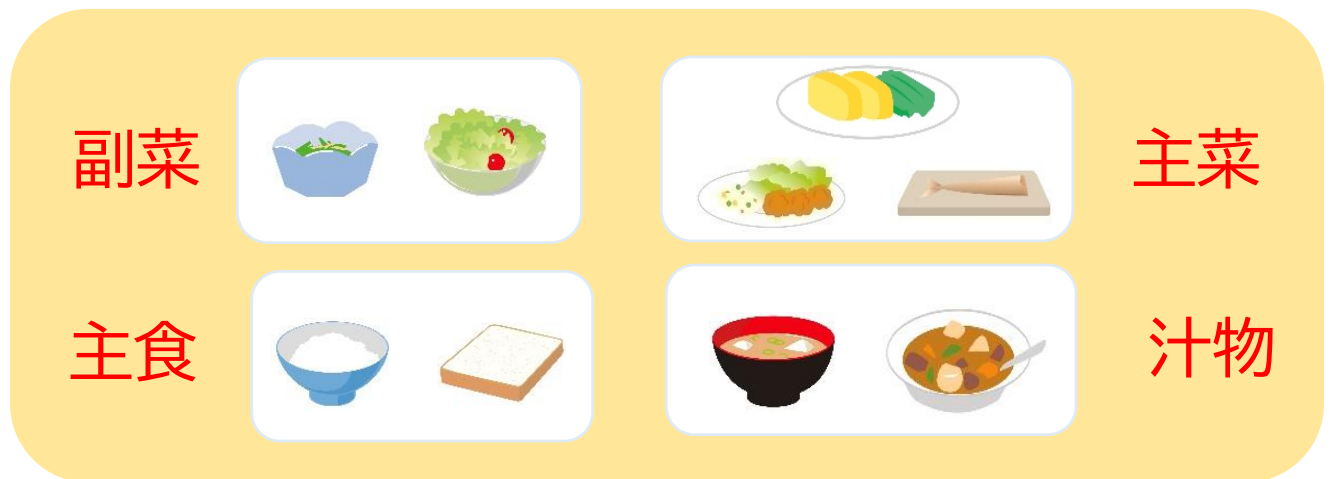
主食・主菜・副菜(汁物)をそろえると栄養のバランスがとりやすい。

主食：ご飯は適量を。(男性・女性の各お茶碗の8分目を目安にします。)

主菜：お肉類・魚類・卵・大豆製品など

副菜：野菜・海藻類・きのこ類など1日5皿

汁物：具たくさんにし、1日1杯を目安に。



○「1日3食」が健康づくりの基本です。

朝食を食べることで、昼食・夕食の食べ過ぎを予防できます。

○油を使った料理が重ならないようにします。

主食に油を使った時には、煮物や和え物など油を使わない料理にします。

○夕食は食べ過ぎないように、腹8分目を目標にします。

夕食が遅い時間帯になる時には夕方におにぎり1個や果物などを食べると夕食での食べ過ぎを予防できます。

○よく噛んで食べます。

～工夫として～

- ・食材を大きく切ります。
- ・口いっぱいに入れないようにします。
- ・1品に色々な食材を使います。

☑ 間食が多い

- 夕食後や遅い時間帯に食べないようにします。
- 大袋を買わずに小袋の物を選びます。大袋の場合は食べる分だけ取り分けます。
- 成分表示を見て、カロリーや脂質の少ない方を選びます。

☑ 野菜が少ない

- 1日 350g を目安にします。
- 毎食、野菜を取ります。



お浸しで約 70g です。
1日 5皿を目標にします。

☑ 油ものが多い

同じ食材を使っても料理方法によって油の含有量は変わります
含有量はフライが多く、てんぷら、から揚げ、炒め物の順です。

～工夫として～

- ・ドレッシングなどは油の少ないノンオイルなどを選びます。
- ・たっぷりの油で揚げるのではなく少ない油でこまめに返しながら焼きます。
- ・お肉類は脂身をカットします。

☑ 濃い味が好き



- 汁物は1日1回にします。
- 1食の中で1品に味をしっかりとつけ、後の品は薄味にします。
- 昆布やカツオなどの天然だしをしっかりと取って活用します。
- お浸しやソースなどはかけるのではなく、小皿などに調味料をいれて、つけて食べます。