

元気のひきだし

栄養バランス偏っていませんか？

最近、テレビやSNSなどで食事についてのいろいろな情報を耳にしませんか？

例えば…

- ①炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がいい？
- ②筋肉をつけたいからたんぱく質を多く食べた方がいい？
- ③野菜を多く食べれば栄養バランスは完璧？

様々な情報があるけど、どのような食事をとるといいの？



主食・主菜・副菜がそろったバランスのいい食事がおすすめ！



～食事は3つにわけられる～

	主食	主菜	副菜
食材	ごはん・パン など	魚や肉、卵 大豆製品など	野菜・海藻 きのこなど
栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン ミネラル
役割	脳や体の エネルギー	筋肉量を増やし運動 後の回復を助ける	主食・主菜の 吸収を高くする

どれか1つでも欠けると、体の働きが落ちてしまいます。それぞれ、大切な役割があるので、主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう！

～主食・主菜・副菜のバランスが偏ってしまうと？～

①炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がいい？

筋肉を動かすためのエネルギー不足や、脳の動きが低下し、判断力や注意力の低下、疲労感へつながります。



②筋肉をつけたいからたんぱく質を多く食べた方がいい？

腎臓や肝臓に負担がかかったり、腸内環境が悪化しやすくなります。



③野菜を多く食べれば栄養バランスは完璧？

エネルギー不足になり、体は筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとすることで、筋肉量が減り、代謝が落ちてしまい、結果的に痩せにくい体質になることがあります。



ヒント



理想:『定食スタイル』 例)ゴーヤーチャンプルー定食

バランスのよい食事といえば、「定食」を思い浮かべる人が多いでしょう。「定食」は主食・主菜・副菜がそろっていてとても理想的です。

でも…忙しい中、毎回何種類もの料理を考えて作るのは大変ですよね。そういう時は、それぞれの材料を組み合わせた料理を選びましょう！

1品料理 + 副菜



ソーキそば+もずく酢

1つに盛り合わせ



野菜たっぷりタコライス

1品料理の時は副菜の食材を1品プラスしたり、丼物の時はそれぞれの食材が組み合わさったものを意識するとGood!

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217