

考える

やってみる

みんなで広げる

ちょうどよいバランスの食生活

仕事や家事・育児、勉強や趣味…

やりたいこと、やらなくてはいけないことで一杯の毎日。

健康な心と体は、そんな毎日の資源。

「ちょうどよいバランスの食生活」は、心と体を健康に保つキホンです。

ライフスタイルは人それぞれ。

それぞれに、「ちょうどよいバランスの食生活」があるはず。

一緒に考え、実践し、広げてみませんか？

まずはキホン!「食事の栄養バランス」について

食事や栄養に関する情報があふれていますが、正しい情報の見極め、自信ありますか？
あなたの知識、チェックしてみましょう!



食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ☐ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ☐ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ☐ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ☐ ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ☐ ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ☐ ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ☐ ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



焼き魚定食



チキンスープカレー
+ライス



ミートソーススパゲティ
+サラダ



ロコモコ丼

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。

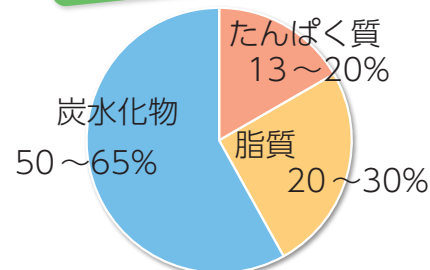
副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

- ✓ ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ✓ ②炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- ✓ ③1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK。

➡✕ たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事!

エネルギー摂取量に占める割合の目標量※



三大栄養素のバランス

たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素。
バランスよく摂取することが大切です。
野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。

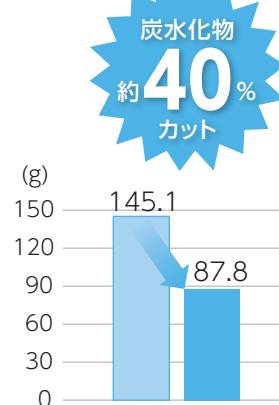
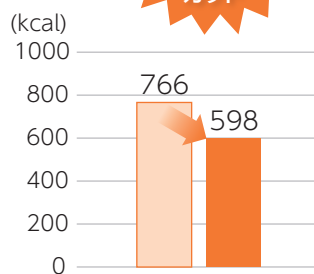
● 1g当たりのエネルギー産生量
たんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcal

こんな食べ方、していませんか?

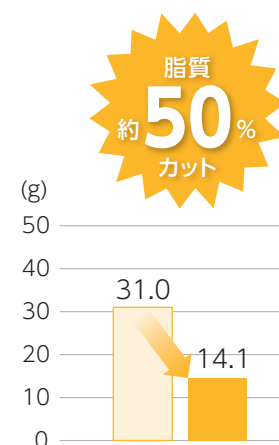
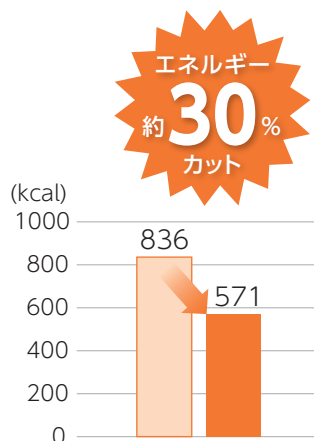
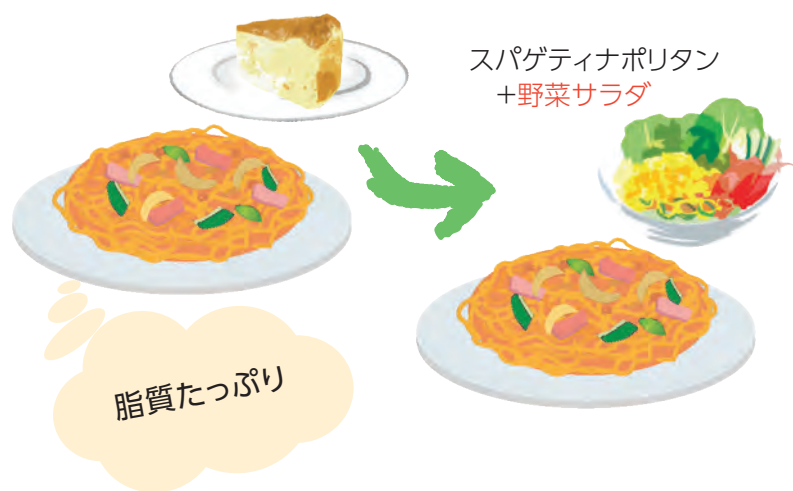
※20~39歳男女の目標
資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも?
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう!
パッケージの**栄養成分表示**を活用するのもよいでしょう。

おにぎり2個+カップ麺



スパゲティナポリタン
+チーズケーキ



※エネルギー・栄養素量は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」、「食事バランスガイド」を基に算出した値