

生活リズム・ライフスタイルとのバランス

Q 仕事が忙しくて、夕食が夜遅くなってしまう。

A 遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて。

例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにしてみます。

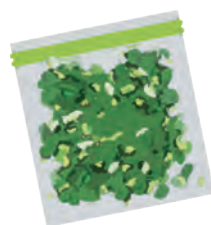
・軽食を食べるメリット

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられます。また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にも。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる、こんな簡単メニューはいかが？



カット野菜+豆腐で
簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵を
カップスープにプラス

Q 朝食を食べた方が良いのは分かりますが、作る時間がありません。

A 調理いらずの簡単メニューでパワーアップ！

たとえば、「バナナとヨーグルト」や「シリアルと牛乳」など。
お金も時間もかけず、エネルギーや日本人に不足しがちなカルシウムを摂取できます。



1食あたり
約 **80** 円

バナナ1本 + ヨーグルト100g



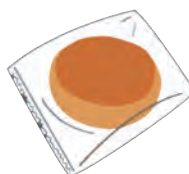
1食あたり
約 **80** 円

シリアル40g + 牛乳200ml



1食あたり
約 **210** 円

おにぎり1個+野菜ジュース1本



1食あたり
約 **190** 円

パン1個+ヨーグルト1個

※価格は総務省「家計調査」2020年1月報告を基に算出

栄養バランス



「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、そんなにいろいろ食べられません…。

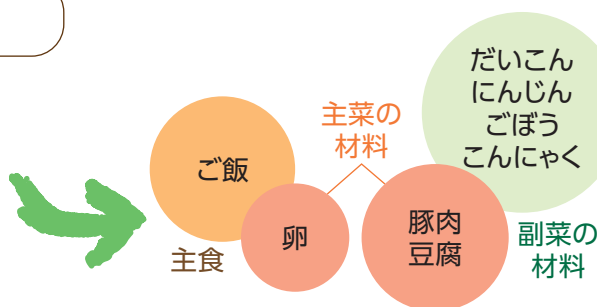


「30品目」という数字にこだわる必要はありません。色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。
主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。

料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具たくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

卵かけご飯+具たくさん豚汁



合計
8
品目!



「野菜を1日350g、1日5～6皿食べましょう」と言われますが、どんな種類の野菜を食べれば良いのですか？



野菜の「色」や「食べる部位」に注目！

色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べましょう。
食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、ねぎ、
なす、レタスなど



緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、
かぼちゃ、ほうれん草など



葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

根を食べる野菜

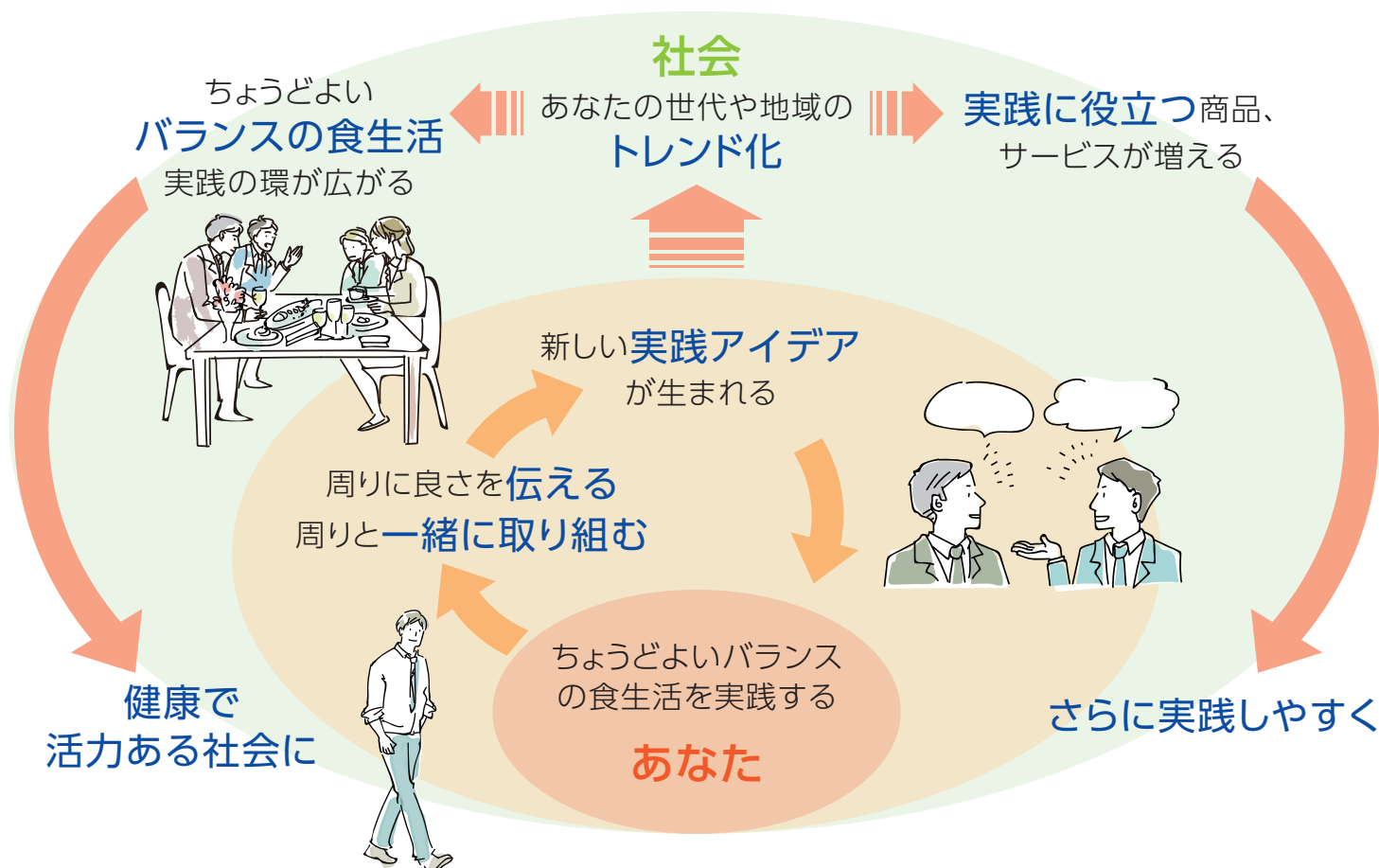


ごぼう、だいこん、にんじんなど

あなたのアイデア、周りにも広げてみませんか？

自分なりの「ちょうどよいバランスの食生活」が実践できるようになったら、家族や友達、会社の同僚など、周りの人に伝えたり、話し合ったりしてみましょう。

あなたから周りの人へ、さらにその周りの人へと「ちょうどよいバランスの食生活」が広がっていけば、社会が変わるかもしれません。



ひとりひとりの選択が、最終的に**社会を動かす力になるかもしれない**。

そんなことを思いつつ、あなたや周りの人、そして社会にとっての「ちょうどよいバランスの食生活」を考え、発信してみませんか？

