

## ◎栄養バランスとは?

私達は、体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる「オールマイティーな食品」はありません。 栄養素をバランスよく摂るには、いろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。

では、栄養バランスの良い食事とは、具体的にどのようなものでしょうか?"主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをよく"と表現されますが、1日の食事の中で、次の6グループの食品をまんべんなく食べるようにすると自然とバランスのとれた食事内容になるので、少

さとう

好き嫌いが多い

な

し意識しながら毎日のメニューを 考えてみましょう。

バランスのとれた食事は健康の保持 ・増進や生活習慣病の発症予防・

重症化予防などに役立ちます。

## バランスよく食べるコツ

右記の「6つの基礎食品」の全ての群からなるべくたくさんの種類の食品を食べるようにしましょう。

- ・毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ·野菜は1日350gを目標に食べましょう。
- ・欠食せず、朝・昼・夕の3食をできるだけ 決まった時間に食べましょう。

# 『6つの基礎食品、3つの食品群』

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つのグループに、働きによって3つのグループに分かれます。毎日の食事のそれぞれのグループから食品を選び組み合わせて食べることで、簡単に栄養のバランスのとれた食事ができますね!

マヨ

キャベツ きのこ

#### 《脂肪》

エネルギー源となる (油脂類、脂肪の多い食品)

### 《炭水化物》

エネルギー源となる、からだの機能 を調整(穀類、芋 類、砂糖など)

#### 《ビタミンC》

からだの各機能を 調整 (淡色野菜、 果物など)

## 《たんぱく質》

骨や筋肉等を作る エネルギー源とな る(肉・魚・大豆 製品など)

#### 《無機負 (カルシウム)》)

骨や歯をつくる、 からだの機能を調整(牛乳・乳製 品・海藻・小魚など)

#### 《カロテン》

皮膚や粘膜の保 護、からだの各機 能を調整(かぼ ちゃ・人参などの 緑黄色野菜)

## ◎栄養バランスの良い献立のポイント

バランスの良い献立の例です。

主食、主菜、副菜を揃える意識を持つだけでも、栄養バランスのとれた食事に近づいていきます。

不足している栄養素を補うことを意識して、汁物を追加 するとさらに栄養バランスが取れてきます。

食べ過ぎたり食べられなかったものを次の食事、翌日の 食事で調整するようにしましょう。



## ◎食べ方のクセ

主食、主菜、副菜を揃える意識にもう一工夫することで、より自分に合ったバランスの良い食事に近づいていくでしょう。実は主食、主菜、副菜を揃えることを意識してもビタミンやミネラルなどの微量栄養素を満たすことは難しい場合があります。それには「食べ方のクセ」が関係しています。

皆さんは、右のイラストような癖を持っていませんか?

これらのクセがあると、各料理の量に偏りが出たり、食べるメニューや食材のバリエーションが少ないことで、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素に偏りが出やすくなると考えられます。

自分の食べ方のクセを発見し意識することで、さらに栄養バランスが整いはじめます。

一度にたくさん食べられない場合などは間食などでこまめに召し上がるなど工夫しましょう。



間食をやめられない









# あなたの目標体重は?

理想のエネルギーバランスと言っても、個人個人で適正なエネルギーバランスは異なります。そのため、まずは自分の目標体重を知り、今後、体重を落とすべきか今の状態を保つべきかを把握することが大切です。目標体重はBMIという値を使って求めることができます。

身長を2乗し、BMIと掛けたものが目標体重となります。

[BMI=体重 (kg)÷身長 (m)÷身長 (m)]

こちらで目標体重を 計算できます

## ② 最適なエネルギー量を知る

次に、自分に最適な「一日のエネルギー量」を知ることが大切です。食事摂取基準に、一日に必要なエネルギー(推定エネルギー必要量)の目安が記載されています。一日の活動量、性別、年齢ごとに設定されているので、

自分にとって必要なエネル ギー量を確認して取り組む ことが大切です。

一日の活動レベル
①座位中心 缝形成粉壳上式以
<ul><li>通常の活動</li><li>通常の活動を動物でする</li></ul>
■活発な運動習慣がある
立分位于平安里的多小 无法正义的一个在父女女名





## ① BMIは健康の一つの指標

BMIから求めた目標体重は、体格や体質に個人差があるので、幅を持たせています。理想値や基準値ではなくて"目標値"なので、範囲内を目安と考えましょう。
以前はBMI22を基準としてきましたが、BMIと死亡率との関係を検討した最近の研究では、最も死亡率の低い
BMIは20~25と幅があることがわかってきました。このため、今回の基準では22という数字にこだわらず、BMIに幅を持たせるようになっています。

持病のある方や高齢で体力が弱っている方は、医師に 相談して取り組むことが必要です。

一日に必要なエネルギー量									
4		男健	(keal)		女健	(keal)			
460	I	III	Ш	I		Ш			
18~29	2300	2650	3050	1700	2000	2300			
30~49		2700		1750	2050	2350			
50~64	2200	2600	2950	1650	1950	2250			
<b>65~74</b>	2050	2400	2750	1550	1850	2100			
75ML	1800	2100		1400	1650				
BD+B0A000BD290 (20200B									

# 「バランスの良い蔵立」の考え方をマスター

メニューが代わり映えしない・・・ マンネリを脱して新しいものに挑戦したい! 品数を増やしたいけど、何を組み合わせればいいの? そんな時に役立つ「3つのコツ」をご紹介します。 手軽においしくて健康的なバランス献立になり、お料理がもっと楽しくなります。

## **ブー汁三菜でうまくいく!!**

主食と主菜に副菜2つ十汁物 このパターンを覚えておくだけでOKです。





## 彩の良い献立で栄養&食欲もアップ

そこまで厳密に献立を考えるのは・・・という方もご安・心ください。 いろいろな色の食材を選ぶことで自然に栄養バランスが整い、食欲 アップにもつながります。



# $\mathcal{Q}$

## 食材×調理法で広がるレパートリー

組み合わせて、日替わりで料理法を変えるだけ。いつもの食材でバリエーションが豊かになります。

肉・魚・豆などの たんぱく質		野菜など	8	味		調理法
豚		プロッコリー		器油		和える
鶏		にんじん		味噌		蒸す
牛肉		レタス		塩	8	焼く
魚	•	ジャガイモ		カレー粉	w	炒める
乳		いんげん		レモン/酢		揚げる
加工品		(C 6)		ケチャップ		ゆでる
58	1	なす		マヨネーズ/ドレッシング		生
大豆製品		じゃがいも		ワイン/酒		煮る

#### 組み合わせの例



★冷蔵庫にあるものを組み合わるだけ!油脂の種類を変えれば和風が中華 風やイタリアンにも。さらに生姜やに んにくなどの香味野菜も組み合わせればもっとバラエティ豊かになります。

