



管理栄養士を目指す  
学生と考えました

3月になってだんだん暖かくなり春の訪れを感じますね。  
新生活に向けて今までの食生活を見直してみませんか？  
そこで今回は「栄養バランス」についてお伝えします。

## 栄養バランスの良い食事とは・・・？

**主食**・**主菜**・**副菜**のそろった食事のことです！



### 副菜

体の調子を整える

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源  
→野菜、芋、豆類（大豆は除く）  
きのこ、海藻類

### 副菜



### 主菜



### 主菜

体をつくる

たんぱく質の供給源  
→肉、魚、卵、大豆製品

### 主食

エネルギーのもとになる  
炭水化物の供給源  
→ごはん、パン、麺



### 主食



### 汁物

### 汁物

塩分をとりすぎないように、  
**1日1杯**を目安にしましょう。  
具沢山にすると色々な食品を  
手軽に取ることができます。

## バランスをよくするポイント

### ①野菜を毎食食べる!!

☆野菜は**1日350g**食べましょう！

目安は**1日5皿**（1皿70g）

※重量は生の時の重量です  
食事の際は生や加熱したものを組み合わせましょう

緑黄色野菜で120g以上  
→1日2皿以上



淡色野菜で230g以上  
→1日3皿以上



**副菜を毎食1皿以上入れることが大切です**

### ②油は控えめに!!

☆油脂を使った料理は**1回の食事に1品**までにしましょう！

### ③1日3食食べる!!

☆**1日3食同じ時間に食べる**習慣をつけましょう！

・同じ時間に食べることで体内のリズムが整います

☆**就寝2時間前**には食事を済ませましょう！

