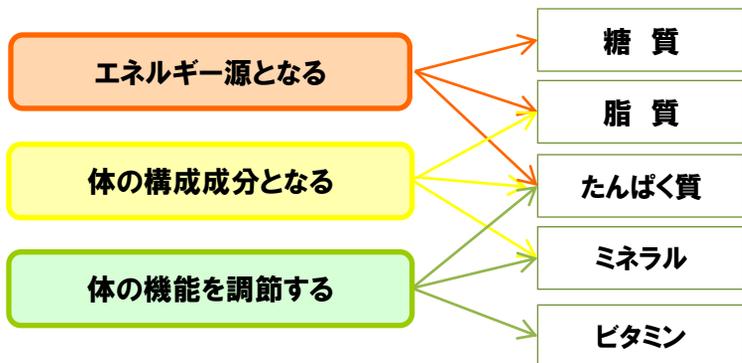




日ごとに暖かくなり、すっかり春らしい季節になりました。新年度に向けて食事を見直し、新生活でよいスタートが切れるようにしましょう。今月は「栄養バランスについて」です。

栄養素の3つのはたらき



野菜は足りていますか？

目標は1日350g以上(生で計測した場合)です
(食物繊維・抗酸化ビタミンの摂取)

ポイント

- ①加熱調理して、かさを減らす
- ②全体の1/3は緑黄色野菜をとる
- ③毎食2皿ずつが目安



栄養素のバランス

体にとり込む栄養素の種類、摂取量、バランスによって、人の健康状態は左右されます。栄養素量が多すぎても少なすぎても体の調子に影響を及ぼします。

栄養バランスのとれた食事とは？

主食・主菜・副菜が1食の献立の中に揃っていると、基本的な栄養バランスが整います。

果物

ビタミンCやカリウム、食物繊維を多く含む。



付け合せ野菜(副菜)



主食

ご飯や麺、パンなどの穀類が主材料。炭水化物を多く含む。エネルギーのもと。



主菜

肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする。たんぱく質や脂質を多く含む。

副菜

野菜や芋、海藻などを主材料とする。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む。

牛乳・乳製品

良質のたんぱく質やカルシウムを多く含む。

その他

汁物や漬物などの小鉢(食塩のとりすぎに注意)

※**主食・主菜・副菜**は毎食揃えて、果物や牛乳・乳製品、汁物などは1日のうちどこかでとるようにしましょう。惣菜を利用するときも、**主食・主菜・副菜**が揃うように心がけましょう。

◇ポイント◇ バランスの良い食事を楽しく食べること!!

最近、グルメ・健康など食に関する情報があふれています。そのため、食べ物が体に与える影響について必要以上に考えすぎる人、過大な期待をもってしまう人が増えています。栄養バランスの摂れた食事はもちろん大切ですが、**楽しく食事をする**ということを大切にしましょう。

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。