



今月の担当は管理栄養士
鶴田ですが、管理栄養士を目指
す学生さん中心に作りました。

だんだんと暖かくなってきましたね。春になると進んで外出することが多くなるのではないのでしょうか。元気に活動するためにも身体が大事です。その身体を作っている食事はさらに重要です。普段の食生活を改めて見直してみましょう！

まずは、栄養バランスについて考えてみましょう♪

「バランスの良い食事…」よく聞くフレーズですね。毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえる事がポイントです！これに加えて、**汁物、牛乳・乳製品、果物**を適量取り入れていきましょう！

主菜(タンパク質)

肉類・魚介類・卵・大豆・大豆製品

<1品の食材量の目安>

肉類/80g程度

魚(1枚)/50~70g

卵(1個)/50~60g

大豆製品/100g程度

※腎疾患のある方は制限あり



血液や筋肉のもとになります。

副菜

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

野菜・きのこ類・海藻類

<1品の食材量の目安>

生野菜/両手いっぱい

加熱した野菜/片手に乗る量(小鉢1杯)

一日に350gを心がけましょう。

体の調子を整えます。

主食(炭水化物)

ごはん・パン・麺類

※糖尿病の方は、かぼちゃや芋類などの糖質を多く含む野菜も含まれます。

体のエネルギーになります。

特に脳の唯一のエネルギー源です。

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。



果物

ビタミンCやカリウム、食物繊維を多く含む。

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)

食生活にプラスして

運動

適度な運動を心がけましょう。また、日頃から階段を使う、買い物は歩いていく、掃除をするなど、日常生活で出来ることから始めてみましょう。



休養

夜はしっかり睡眠をとり、夜更かしをしないようにしましょう。また、趣味などを楽しんで、ストレスを解消することも大切です。

