



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

暖かい日差しが降り注ぎ、過ごしやすい季節となってきました。
季節の変わり目に体調を崩さないよう、今回は「栄養バランス」
についてお話したいと思います。

バランスのいい食事をするには毎食「三色」を意識！

- <赤> 血液や筋肉のもとになる
- <黄> エネルギーのもとになる
- <緑> 体の調子を整える

この「三色」に
牛乳・乳製品、果物や汁物
の3つも1日のうちのどこ
かにプラスしましょう

毎食「三色」プラス3で一日の食事をバランスよく♪

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維
を多く含むもの

【1食の主な目安量】
生野菜：両手一杯分
加熱した野菜：片手一杯分
1日350g以上を目指しま
しょう！

果物

ビタミンCやカリウム
食物繊維を多く含む

主菜

たんぱく質を多く含むもの

【1品の主な目安量】
肉：手のひらサイズで2~3枚(薄切り)
魚：手のひらサイズで1切れ
卵：1個
豆：納豆-1パックか豆腐-1/4丁

主食

炭水化物を多く含むもの

【1食の主な目安量】
ごはん：1杯(150g)
食パン：1枚半(6枚切り)
うどん・そば：1玉

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

汁物など
(食塩量が多いので
摂り過ぎに注意)



※1600kcal/日の食事量の目安です

不足しやすい栄養素と含まれている食品

ビタミンA

免疫力アップ

人参や春菊、レバー
や卵、チーズなど



ビタミンB₁

糖質代謝に

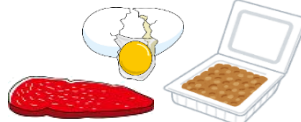
豚肉や玄米等の穀類
豆類など



ビタミンB₂

口内炎予防や成長に

納豆や赤身の肉類
レバー、卵黄など



ビタミンC

抗酸化作用

ミカンやイチゴ
ブロッコリーや
ピーマンなど



カルシウム

骨や歯のもと

牛乳等の乳製品、桜えび
や小魚、大根の葉など



亜鉛

疲労回復に

牡蠣や、さば、レバー
アーモンドなど



マグネシウム

血圧低下や骨に必要

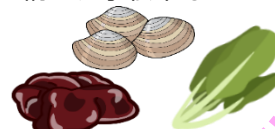
ひじき、あさり等の
魚介類、大豆製品など



鉄

造血作用

レバーやあさり
納豆、小松菜など



バランスのいい食事で毎日を健康に過ごしましょう

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ください。