



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。

暖かい季節となりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？  
季節の変わり目は風邪をひきやすい時期です。元気に過ごすためにも  
毎日の食事を見直してみましょう。今回は「栄養バランス」について  
紹介します。

## 栄養バランスを整えよう！

主食・主菜・副菜を毎食そろえることが、栄養バランスを整えるために大切です。  
牛乳・乳製品・果物・汁物は、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

たんぱく質やカルシウム  
を多く含む



### 主菜

体の血や肉をつくるたんぱく質  
を多く含む  
魚・肉・卵・大豆製品など



### 副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維  
を多く含む  
野菜・きのこ・海藻類など  
1日350g以上が目標です



### 主食

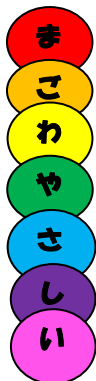
脳や体を動かすための力になる炭水化物を多く含む  
ご飯・パン・麺類(うどん、パスタ)など

### 汁物

塩分の摂りすぎに注意するため、1日1杯  
を目安に、具たくさんにしましょう

## 栄養バランスがよくなる？魔法の言葉

### ～まごわやさしい～



まめ  
ごま  
わかめ  
やさい  
さかな  
しいたけ  
いも

豆類(大豆・あずき・えんどう豆など)  
種実類(ごま・アーモンド・ナッツなど)  
海藻類(わかめ・海苔・昆布など)  
野菜類・根菜類  
魚介類(魚・えび・貝など)  
菌類(しいたけ・しめじ・まいたけなど)  
いも類(じゃがいも・長芋・さつまいもなど)



これらの食品を取り入れて栄養バランスが良い食事を心がけましょう

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にお尋ねください。