



今月の担当は管理栄養士  
田崎ですが、栄養士を目指す  
学生さん中心に考えました。

肌寒い日が続いていますが少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じますね。  
「春」は今までを振り返り、新しいことにチャレンジするのにぴったりの季節です。  
今回は「栄養バランス」について考えてみましょう。ぜひ、この機会にご自身の食事を見つめなおしてみませんか。

## そもそも 栄養バランスの良い食事って？

食事は、一食に主食、主菜、副菜がそろえば栄養のバランスが良くなると言われてい  
ます。さらに汁物を取り入れて  
**一汁三菜**にするとより良い  
栄養バランスになります。



- 主食** 「体を動かすエネルギー源の炭水化物」 …ごはん、パン、麺類など
- 主菜** 「体をつくるたんぱく質」 …魚や肉、卵、大豆製品など
- 副菜** 「体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維」 …野菜、海藻、きのこなど

## バランスの良い食事をとると 生活習慣病のリスクが減少します

偏った食事に気を付けましょう。  
余分に摂取したエネルギーは脂肪とな  
って蓄積されて肥満となり、**糖尿病**や**動脈  
硬化**といった生活習慣病を引き起こすリ  
スクを高めます。

欠食などによる栄養不足  
にも注意しましょう。  
栄養が不足すると、**筋力低下**や**免疫力低下**、  
**集中力の低下**などによって、生活に影響が  
出てしまうことがあります。



空腹を満たすことだけが食事の目的となっていたり、嗜好の影響で無意識に偏った食事にな  
っていたりすることがさまざまな生活習慣病を引き起こす原因になることがあります。  
ご自身の食生活を見つめなおし、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。