



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

だんだん暖かくなり、ようやく春めいてきましたね。
新生活がスタートする方や新たなことに挑戦する機会が増えてくると
思います。元気に活動するためには毎日の食事が重要となってきます。
そこで今月は『栄養バランスについて』お伝えします。

栄養バランスの良い食事がとれていますか？

偏った食事（好き物を好きなだけなど）は糖尿病や動脈硬化などの**生活習慣病のリスク**を高めます。
また、食事を抜くことによっておこる栄養不足は**筋力の低下や集中力の低下**を招きます。

栄養バランスの良い食事のポイントは…**主食、主菜、副菜**を揃えること！

牛乳・乳製品

→**カルシウム**を多く
含みます。

牛乳・乳製品、果物、汁物
を取り入れると、さらに栄養
バランスが良くなります。



乳製品

副菜



主菜



果物

主食



汁物：**副菜**
(具沢山にする)

果物

→**ビタミンC**や**カリウム**が
豊富です。

汁物

→**水分**や**ミネラル**を多く含
みます。(塩分の摂りすぎ
には注意しましょう。)

主食：炭水化物

からだを動かすエネルギー源
になります。
主に**ご飯やパン、麺類**に多く
含まれます。

主菜：たんぱく質

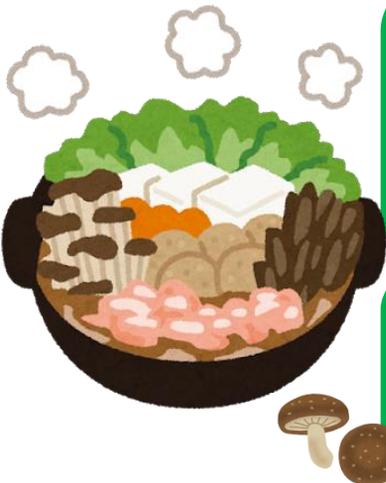
皮膚や筋肉などからだのもと
になります。
主に**肉や魚、卵、大豆製品**に
多く含まれます。

副菜：ビタミン・ミネラル・ 食物繊維

からだの調子を整えるはたらき
があります。
主に**野菜、海藻、きのこ**に多く
含まれます。

簡単・お手軽に栄養を沢山摂るには、鍋料理がオススメです！

暖かくなってきましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすくなっていませんか？
今回は、栄養がたっぷり詰まった鍋料理の効果について説明します。



白菜→**ビタミンC**が豊富
で美肌効果やメラニン生
成を抑えシミ予防になり
ます。

ネギ→**ビタミンB1**の
吸収を高めます。

こんにやく・きのこ→
食物繊維が腸をきれいに
し、便秘解消に役立ちま
す。
また、食べ応えがあり
満腹感を得られます。

鶏肉→**皮膚や粘膜の健
康維持**に役立つ**ビタミン
B6**が含まれています。

豚肉→**炭水化物の分解**
に役立つ**ビタミンB1**が
含まれています。

豆腐→**カルシウム**が
豊富に含まれています。



ご飯や麺→先に食物
繊維を多く含む野菜や
キノコを食べた後にご
飯などの炭水化物を食
べると、血糖値の上昇
がゆるやかになります。



このように鍋料理は様々な食材を同時に食べることができるので、身体に良い効果が沢山得られます。
※スープには塩分が多く含まれているので飲み干さないようにしましょう。