



季節の変わり目や新生活を元気に過ごすために普段の食事を見直してみませんか？ 今月は、食事をする上で気をつけてほしいポイント、栄養バランスについて説明します。

管理栄養士を目指す学生と考えました

栄養バランスの良い食事とは？

主食・**主菜**・**副菜** がそろった食事のことです



果物：ビタミンやミネラル
乳製品：カルシウム
が多く含まれます

汁物は、塩分のとり過ぎに
注意が必要です。
具沢山にして
野菜をとりましょう！

さらに果物や乳製品を加えると、栄養バランスがより良くなります

主食

ご飯・パン・麺類など
主に炭水化物の供給源で
エネルギー源になります

主菜

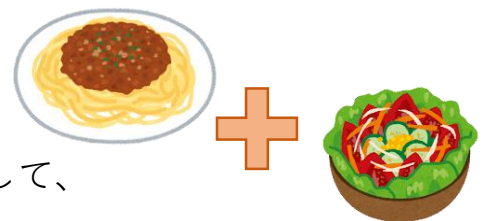
肉・魚・卵・大豆製品など
主にたんぱく質の供給源で
体を作るもとになります

副菜

野菜・きのこ・海藻など
ビタミン・ミネラル・
食物繊維などを補います

食事の摂り方のポイント

- 品数を増やしてみましょう！
特に麺類や丼物などは単品になりがちです。
サラダを加えるなど、単品にならないようにして、
バランスの良い食事を目指しましょう！



- 冷凍食品や缶詰などの利用も
忙しくて調理が大変という方には、カット野菜や
下処理済みの冷凍食品、塩分に注意しながら缶詰
などをうまく活用することもオススメです！

