

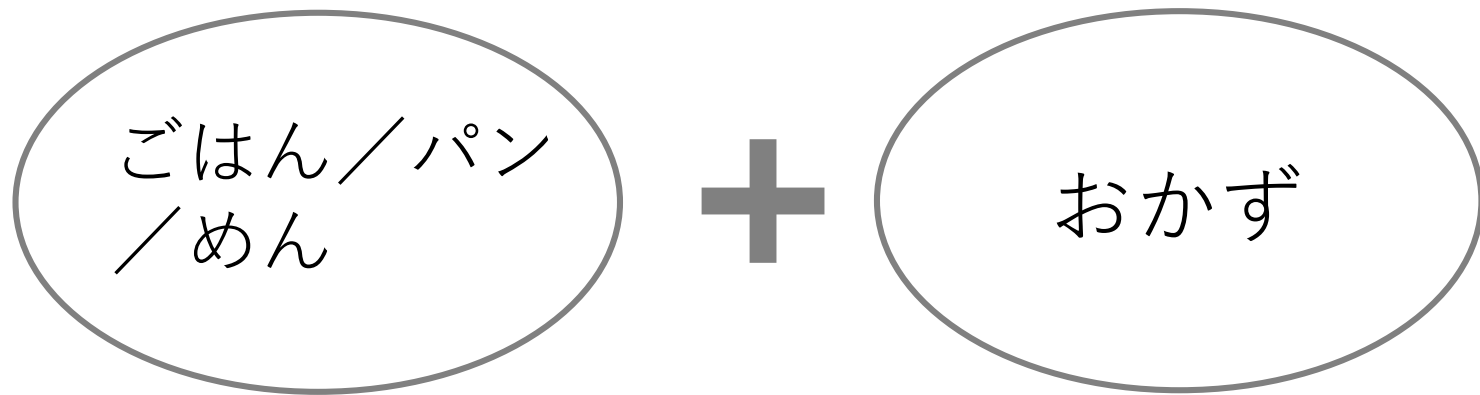
食事のバランスについて

～ 生活習慣病予防のための食事の基本 ～

- ◇ ご自身の健康づくりにご活用ください。
- ◇ 疾病を発症していない人向けのお話です。
すでに何らかの疾病で医療機関を受診中の人や服薬をしている人は、主治医に確認して取り組んでください。



バランスをととのえるには？



バランスがいい？

もう少し細かく見てみましょう

主食：エネルギー源

主な栄養素：炭水化物



ごはん



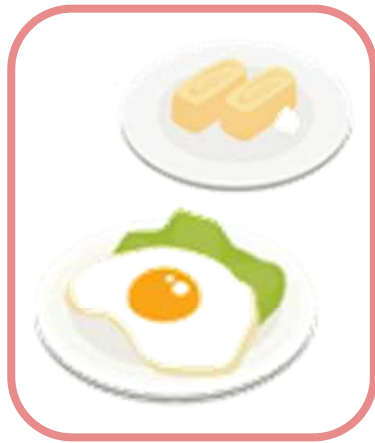
パン



めん類

主菜：からだをつくるもと

主な栄養素：たんぱく質



卵類



魚介類



肉類



豆類

副菜：からだの調子を整える

主な栄養素：ビタミン、ミネラル、食物繊維



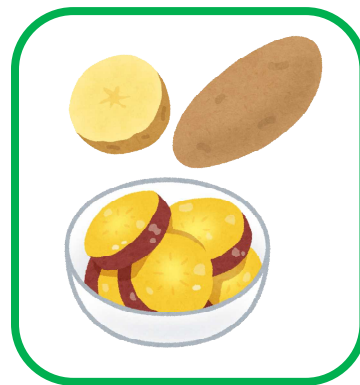
野菜



きのこ類



海藻類



いも類

※「いも類」は炭水化物も多く含むので、たくさん食べると主食のような役割にもなります。

主食・主菜・副菜の目安量

【主食】 1食に1皿



【主菜】 1食に1皿



【副菜】 1食に2皿

1日で5皿を目安に！



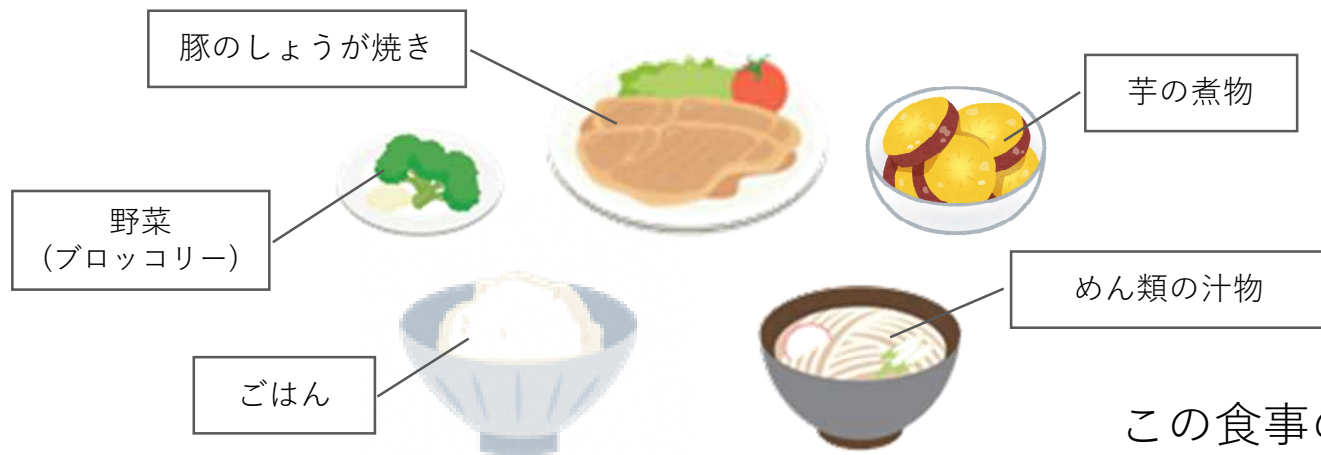
2皿分



2皿分

こんな食事になっていませんか？

【例1）ある1日のうちの1食分の食事】



この食事のバランスは
どうでしょうか。

【例1) ある1日のうちの1食分の食事】



この食事のバランスはどうでしょうか。

例 1) の食事は . . .

主食が 2 つ

主菜が 1 つ

副菜が 2 つ

主食が多い

副菜の芋類も炭水化物が多いので、
主食の役割にもなる。

主菜



OK!

副菜



OK!

【例2）ある1日のうちの1食分の食事】



この食事のバランスは
ととのっているでしょうか。

【例2）ある1日のうちの1食分の食事】



この食事のバランスは
ととのっているでしょうか。

例2) の食事は・・・

主食が1つ

主菜が3つ

副菜が2つ

主食  OK!

主菜が多い

たんぱく質や脂質の摂りすぎ傾向
→過剰摂取分は脂肪として蓄えら
れる→体重増加

副菜

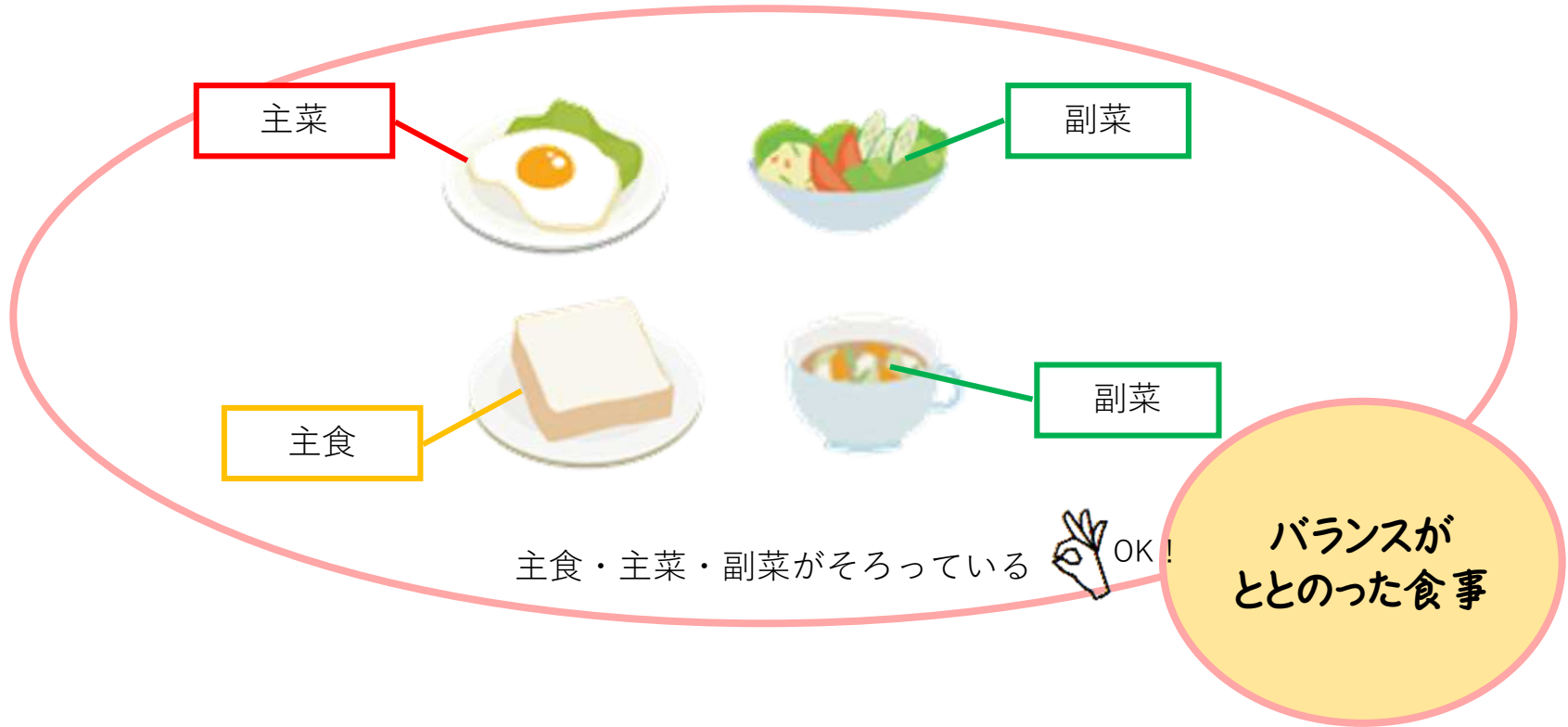
ビタミン・ミネラル・食物繊維の
摂取不足につながる
→摂取した炭水化物などの栄養素
が効率よく使用されないなど

【例3）ある1日のうちの1食分の食事】



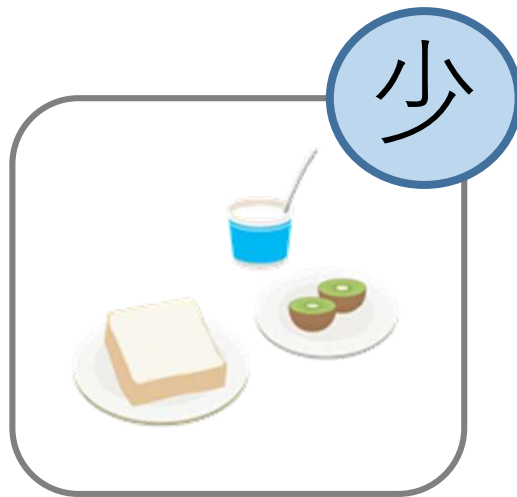
この食事のバランスを
みてみましょう。

例 3) の食事は . . .

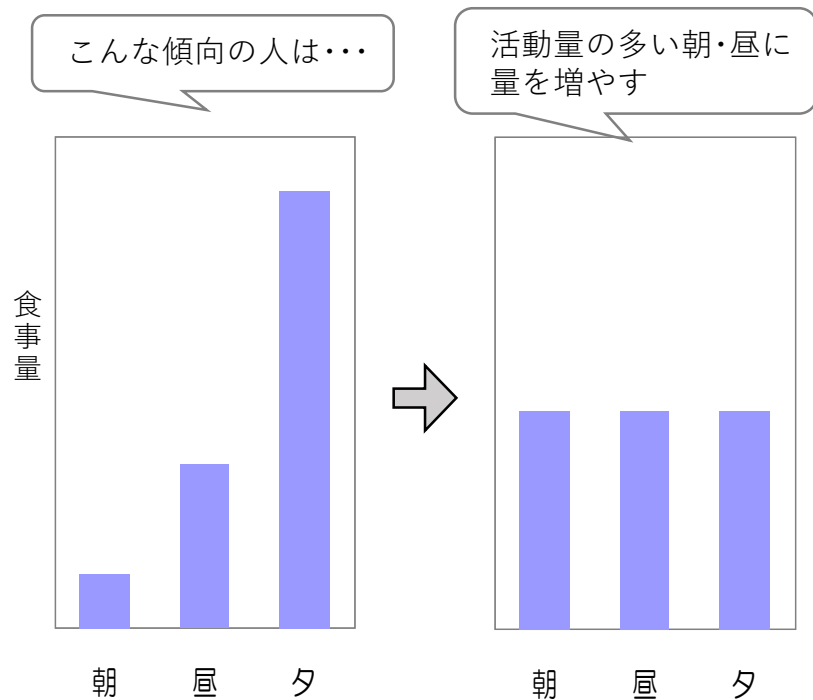


◆注意◆ ～陥りやすい食事量の偏り～

【朝食・昼食・夕食量の配分】



食事量の配分の目安



夕食の食事量が多い場合は、その後の活動量が日中に比べ少なく、摂取したエネルギーが消費されにくいため、食べ過ぎた分が体脂肪になりやすくなります。

夕飯は「おかずの品数が多くなりすぎてしまう」、「量を食べすぎてしまう」等という人は、1日の食事量の配分も気をつけ、夕食に食事量が偏りすぎないように気を付けましょう。

夕食が遅くなってしまう、ドカ食いをしてしまうようなら、間食をはさみ、夕食のドカ食いを防ぐこともポイントです。

* 間食例 *

- ・ ビタミンやミネラルのとれるナッツ類や果物類
- ・ おにぎりやパンなど炭水化物でエネルギー補給 …など

※ 量を決めて食べましょう。

夕食は間食をした分、ドカ食いせず、食事量は控えめに。

【まとめ】

3つの種類のお皿をそろえて
バランスアップを目指しましょう。

主食

主菜

副菜

健康づくりに関するご相談は・・・本庄市健康推進課（保健センター）へ。
TEL：0495-24-2003