

栄養バランスが良い食事をとしましょう

食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、ただ 1 つの食品ですべての栄養素の必要量を含んでいるものはありません。色々な食品を組み合わせることで食事をすることが大切です。

- ・赤のグループの食品は、筋肉や骨など体をつくるたんぱく質や無機質(ミネラル)を多く含む、肉、魚、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻類などがあります。
- ・黄のグループの食品は、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含む、ごはん、パン、麺類、さとう、いもなどと、脂質を多く含む油脂や種実類があります。
- ・緑のグループの食品は、体の調子を整えるビタミンや食物繊維を多く含む、野菜、きのこ類、果物などがあります。

健康な体をつくり、毎日元気に過ごすためには、栄養バランスが良い食事をとることが大切です。

主食・主菜・副菜

主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳のエネルギー源であるブドウ糖を多く含んでいます。	おもに体の組織をつくるたんぱく質を多く含んでいます。エネルギー源の脂質も多いので、とりすぎに注意しましょう。	ビタミンや無機質(ミネラル)を多く含んでおり、おもに体の調子を整えるはたらきがあります。	水分補給としての役割のほか、無機質(ミネラル)やビタミンの供給源になります。

栄養バランスを良くするコツ

◎いろいろな食品を取り入れましょう！

- *食品に含まれる栄養素の種類と量は、個々の食品ごとに異なります。どのような食品であっても、ただ 1 つの食品ですべての栄養素の必要量を含んでいるものはありません。

◎主食・主菜・副菜をそろえましょう！

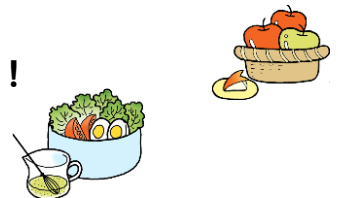
- *主食、主菜、副菜を組み合わせることで、いろいろな栄養素をバランスよくとることにつながります。
- *足りない栄養素を補うために、汁物(飲み物)を組み合わせると、さらに栄養バランスが良くなります。

◎1日単位でバランスを考えましょう！

- *食べ過ぎたり、ぜんぜん食べなかったりしたものは、次の日に調整しましょう。
- *お昼に麺・丼など単品を選びがちなのは、朝夕に副菜を多めにとりましょう。
- *小腹がすいた時は、牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品や果物を意識してとりましょう。

◎外食は、足りないものをプラスしましょう！

- *市販のお弁当には、サラダや和え物を
- *1品料理には、野菜の小鉢を



Q. なんと読むでしょう？

レベル①	鮭	レベル②	鯖	レベル③	鰯
レベル④	鰹	レベル⑤	秋刀魚		



♥クイズの答え♥

①さけ ②さば ③いわし ④あじ ⑤さんま