

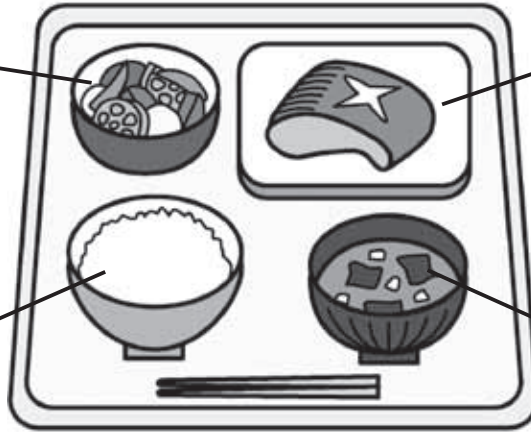


食事編

健康寿命を延ばし、健康でいきいきとした生活を送るために、大切なのは毎日の食事です。さまざまな栄養素をバランスよくとるには「主食・主菜・副菜」を揃えることです。

【副 菜】

野菜、きのこ、いも、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りのよい料理。



【主 菜】

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。

【主 食】

ごはん、パン、めん類などで炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

【その他】

食事全体にゆとりやうるおい与えてくれる汁物、飲み物、牛乳乳製品、果物などです。

栄養バランスのとれた規則正しい食生活をするために、次のようなことを参考に食生活を見直してみましょう

〔食事作りの際に気をつけること〕

①毎食、主食・主菜・副菜を揃える

主食・主菜・副菜を揃えるとともに、乳製品と果物も1日のどこかに取り入れます。

②毎食、野菜料理は1品以上

野菜の摂取量の目安は1日350g以上です。これは加熱などをして野菜料理にすると5品以上になります。緑黄色野菜で120g以上(野菜料理1~2品以上)、その他の野菜で230g以上(野菜料理3~4品以上)です。

③主菜は肉、魚、大豆製品、卵をバランスよく

④1回の食事で油を使ったおかずが重ならないように

煮物や焼き物、蒸し料理、和え物、酢の物など、油を使わない料理をバランスよく取り入れる。

⑤味付けは薄味に

酸味やだし、香辛料、香味野菜を使って、おいしく減塩。加工食品の摂り方に注意。

⑥満腹感を得るためには「かみごたえ」も大切

野菜やきのこ、こんにゃくなどを取り入れ、「かめる料理」を食卓に。大きめに切ったり、少し固めに茹でたりする。

⑦旬の食材を利用する

旬の食材を使って色合いなどにも気をつかい、見た目の楽しさも工夫する。

〔食事の際に気をつけること〕

①食欲がある時は、野菜や海藻類、きのこ類を先に食べる。

②よくかんでゆっくり食べる。

③食事バランスガイドを活用して食事をする。

※食事バランスガイドは保健センターで配布しております。