

バランスの良い食事ってどんな食事??

定食タイプの組み合わせは自然に栄養バランスがととのいます。

主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえましょう。

副菜

野菜・海藻・きのこなどを主体としたおかずです。これからが旬の、菜の花の辛し和えなどいかがでしょうか。ドレッシングやマヨネーズなど調味料にお気をつけ下さい。他にもパックされたもずくやメカブ、刺身こんにやくも低カロリーで手軽に食べられます。

主食

ごはん・パン・麺類などの穀類です。活動する時には最初にエネルギーになります。減量する時も主食はしっかり摂りましょう。特に手軽なおむすびはお奨めです。



主菜

肉や魚などのタンパク質を多く含むメインのおかずです。肉は赤身のももかヒレにし、脂身の多いばら肉やベーコンは控えめにしましょう。特にひき肉料理(ハンバーグなど)は要注意です。

様

ごはんを食べる時のポイントは甘味が感じるくらいまでよく噛むことです。そうすることで満腹感を感じ、お菓子などの間食の量を減らすことができ、内臓にかかる負担も軽減できます。間食される際は夕食の三時間くらい前までにし、量を少なめに！ということに気をつけて間食を楽しんでください。また、1日の始まりである朝食は体にとってとても大切な栄養源になります。さらに朝食を摂らないとエネルギーを貯蓄する細胞が余計に働いてしまい肥満につながってしまいます。手軽なおむすびはいかがでしょうか？

栄養プログラム担当 網谷

次面には、どのような食品をどれだけ摂れば良いかの目安を記載いたしました。

食品を1群~4群に分け、食品群名の隣に摂取すべき食品数を記載しました。献立を立てるときの目安としてご利用下さい。