

# 主食・主菜・副菜をそろえてバランス食



## 食事量のめやす

主食	ごはん 男性 150～200g 1食あたり 女性 100～150g	減らしすぎないように しましょう
主菜	肉(からあげなら2個程度) 約50g 魚 1切 約60g 卵 1個 約50g 豆腐 1/4丁 約100g	1日4～5皿選んで 食べましょう
副菜	野菜は1日350gを目標に (1日5皿の野菜料理を)	海藻、きのこ、いも 類も積極的に食べま しょう
油	1日大さじ1～1.5杯	サラダ油、オリーブ油、ごま 油もカロリーは同じです
乳製品	牛乳、ヨーグルトなど合わせて 1日200ml	カルシウムの吸収率 が一番良いです
果物	1日200gまで (握りこぶし1個分)	果糖が含まれるので 食べ過ぎないように しましょう

## 食生活チェック

- 欠食しない
- 食事時間が規則正しい
- 毎食、主食を食べている
- 毎食、主菜を食べている
- 毎食、副菜を食べている
- 油を使った料理を食べている
- 毎日、牛乳・乳製品をとっている
- 毎日、果物をとっている
- よく噛んで食べている



# バランスの良い食事は健康食！

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物をとることで、自然に栄養バランスのとれた食事ができ、生活習慣病の予防と改善につながります。

## 主食のはたらき



●ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの

炭水化物の供給源：熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

## 主菜のはたらき



●魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理

たんぱく質・脂質の供給源：身体の血や肉をつくったり、エネルギー源となります。

## 副菜のはたらき



●野菜・きのこ類・海藻類・いも類を主材料とする料理

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源：身体の調子を整えます。

## 牛乳・乳製品 果物



牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれます。果物にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

## 自分の健康状態を知るために体重をはかりましょう

太りすぎややせすぎに注意し、適正体重を維持することが大切です。特に肥満は生活習慣病の温床となりますので、食生活や運動習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。



### BMIの計算方法

$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

（日本人の食事摂取基準（2020年版））