

バランスのとれた食事をとろう

毎日を 元気に 過ごすため の食事

春です。

新しい生活をスタートする人も多い季節です。

新しい環境や季節の変わり目は、

からだや心にストレスがかかります。

そんな時こそ、しっかり食べてからだをつくり、

元気に毎日を過ごしたいですね！



からだは食べた物でできている！

毎日の食事はいろいろな食品で作られた料理を、バランス良く食べることが大切。

ごはんやパンなどの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品を使った主菜、野菜やキノコを使った副菜を組み合わせると、からだに必要な栄養素がまんべんなくとれます。

主食はからだを動かすエネルギーです。

主菜は筋肉や血をつくるもとになり、

副菜にはからだの調子をととのえる栄養素が含まれています。

丈夫な骨や歯をつくる牛乳や乳製品や、

副菜と同じようにからだの調子をととのえる果物も取り入れて、元気なからだを作りましょう。



とにかく**バランス**が大切

「バランス良く組み合わせた食事の例」

副菜

ビタミン、ミネラルや食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆以外）、キノコ、海藻などを主な材料とする料理



主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めんなどを主な材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主な材料とする料理

一日の中で食べるとよい食品



牛乳、乳製品 + 果物

「こんな風にもバランスがとれます！」

しっかり一皿分の野菜を付け合わせて！



ハンバーグ

主食と主菜や副菜を一緒にしても OK！



中華丼



野菜カレー

あなたに必要なエネルギーはどのくらい？

自分に必要なエネルギーを知っておくことは大切です。食品についている栄養成分表示も参考にして、上手に食事の管理をしてみましょう。

一日に必要なエネルギー（1食分はこの1/3量が目安です。）

年齢	男性					女性				
	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
エネルギー (kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650

「日本人の食事摂取基準（2020年版）から（身体活動レベルが「ふつう」の場合）」

