

# バランスのよい食事についてⅠ

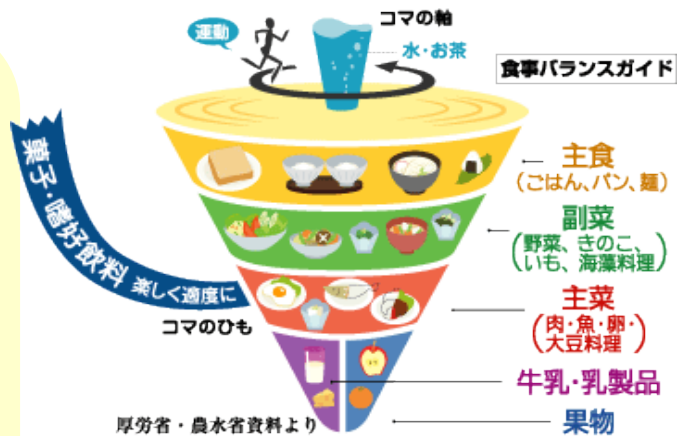
## \*バランスの良い食事ってなあに？\*

「エネルギーや必要な栄養素が適量である」ことが「バランスの良い食事」となっていますが、『適量』は年齢や生活スタイルで異なるため、正解は一つではありません。普段の食事選びはいつも同じようなものや好きなものを取りがちです。まず普段の食生活を振り返り、自分の食事パターンから不足がちな栄養やとり過ぎな栄養を意識していきましょう。

## ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 食生活チェックのポイント ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

### ●食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省より紹介されているものです。「1日にこんなものをこれくらい食べるとよい」という目安です。軸が水分で、こまをまわすために適度な運動が必要です。全体のバランスが悪いとこまが倒れてしまうことを意味しています。自分に足りないものなどのチェックに使用してみましょう。

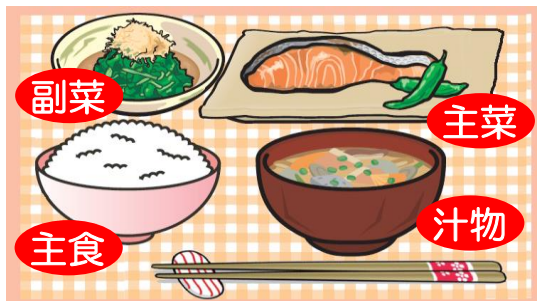


### ●とり過ぎになりやすいもの

「肉・揚げ物・味の濃いもの（漬物・めん汁・塩辛・糖分など）」  
肥満、脂質異常症、動脈硬化症、高血圧症、糖尿病、心臓病などの原因にもなります。植物性油脂や青魚などを多く摂取するように心がけましょう。特に夏場のアイスや清涼飲料水の飲みすぎには気をつけたいですね。

### ●主食・主菜・副菜・汁物

これがそろっているかどうかが目安になります。汁物は具たくさんすることで、塩分を抑えるとともに足りない食材の補給をしましょう。



### ●不足しがちなもの

「野菜・果物類・乳製品」  
繊維やビタミン類、カルシウムなど、必要な栄養がたくさんあります。



いろいろな食材をまんべんなくとることが大切です。昼はお肉だったから夜は魚にしよう。ちょっと脂っこいものを食べ過ぎたから次はさっぱりしたものを食べよう。外食で野菜が少なかったから野菜料理をたくさん食べよう・・・など、毎日の中でできる工夫を積み重ねてみましょう！