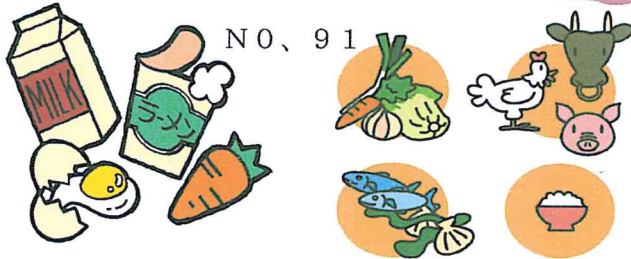


バランスの良い食事とは

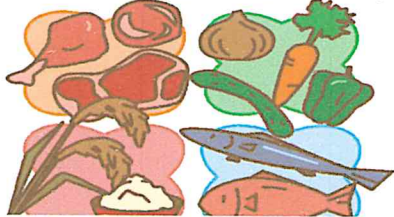


バランスの良い食事とはどんなものをどれだけ食べたらよいのか、なかなか解からないものです。

栄養素には「カロリーのあるもの」と「カロリーがないもの」があります。

炭水化物、蛋白質、脂質の三大栄養素はカロリーがあり、ビタミン、ミネラル等はカロリーがないとされています。

これらの組み合わせを上手に献立に入れ、欠かすことなく食べるようにすることがバランスの良い



栄養バランスの簡単なとり方

現代は手作りとお食と加工食品を上手に組み合わせて、好き嫌いなく、なるべく多くの種類を、自分に必要な一日のカロリー分を食べることです。

成人の標準体重の出し方：身長（m）×身長（m）×22

1日に必要な摂取カロリーの出し方：



下記の

主食、主菜、副菜の3グループの食品を毎日3回欠かさず、少しずつ食べることによってバランスの良い食事になります。

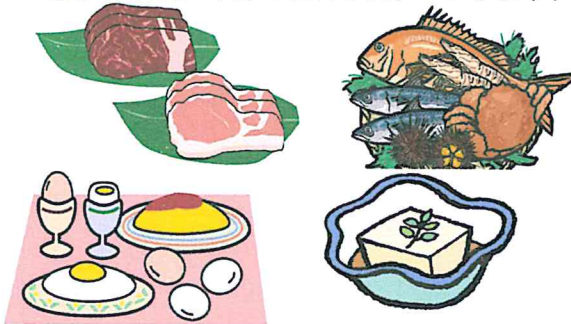
- **主食**になる食品（炭水化物を多く含みエネルギーの元になります）

ご飯、パン、麺類、イモ類、小麦粉 から

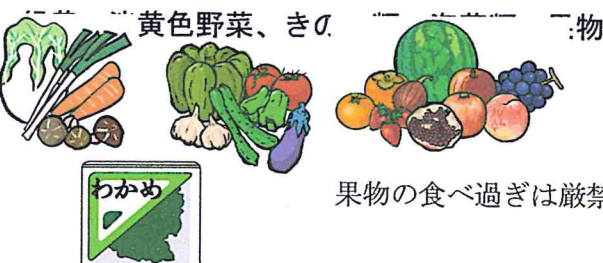


- **主菜**になる食品（メインディッシュ）になる食品

（蛋白質を多く含み血や肉をつくります）



- **副菜**になる食品（ビタミン、ミネラルを多く含み、体のバランスを保ちます）



果物の食べ過ぎは厳禁！

■避けたい外食メニュー

（栄養バランスが悪く、カロリーオーバーになりやすい）

カツカレー、天丼、チラシ寿司、ハンバーグステーキ定食、ピザ、ミックスフライ、ドリア、スパゲティミートソース、五目チャーハン、



■お勧め外食メニュー

（定食類は多種類の食品を使っているので栄養バランスが比較的良好、半ライスなどの工夫をした

小鉢に少しずつ多種類の工夫を！

（主食、主菜、副菜）



にぎ鍋焼

■野菜を意識し



しょう。



大成会広報室