

ちょっとの工夫で健康ごはん



必要な栄養素をバランスよく摂取するためには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることが重要です。

1日2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけるようにしましょう。

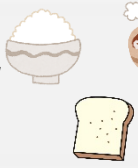
副菜

野菜・いも・きのこ・海藻など



主食

ごはん・パン
麺類など



主菜

肉・魚・卵
大豆製品など



主食・主菜・副菜にプラス

牛乳・乳製品や果物を
1日1~2回



食事改善のポイント

主食・主菜・副菜をそろえることに加え、ちょっとした工夫や心がけで生活習慣病のリスクを減らすことができます。

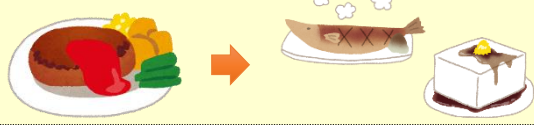
〈カロリーのとりにすぎに注意する〉

- ・ 小さな皿や茶わんに盛り付ける
- ・ 大盛りをやめる
- ・ 野菜から先に食べる
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる
(一口30回を目安に噛む、食事を20分かけて食べる)
- ・ 腹八分目にする
- ・ 手の届くところ(目につくところ)に食べ物を置かない



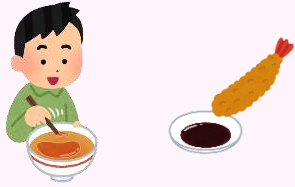
〈脂質を減らす〉

- ・ 脂質の少ない食材を選ぶ
- ・ 肉の代わりに魚や大豆製品を取り入れる
- ・ 揚げ物は週に1回程度にする
- ・ 和食中心の食生活を心がける
- ・ ドレッシングをノンオイルのものにかえる
- ・ 洋菓子(菓子パン)を和菓子や果物に代える
- ・ 無脂肪や低脂肪の乳製品を利用する



〈塩分を控える〉

- ・ 加工食品(ハムやちくわなど)を控える
- ・ ダシや酸味、香辛料を上手に利用する
- ・ 卓上に調味料を置かない
- ・ 醤油やソースはかけるのではなくつけて食べる
- ・ 麺類の汁を残す



〈野菜の摂取量を増やす〉

- ・ そのまま食べられる野菜や冷凍野菜を常備する
- ・ 加熱してかさを減らす
- ・ 汁物は、野菜をたっぷり入れて具たくさんにする
- ・ 野菜料理の作り置きを利用する
- ・ 毎食一皿以上の野菜料理を食べる
- ・ 外食の際は、一品料理ではなく定食メニューを心がける

