

食事のバランスは整っていますか？

かのやの
食べて育む
知恵袋
2021.9

コロナ禍の外出自粛、巣ごもり生活も1年を超えました。

自炊疲れも出て、テイクアウトが増えたり、食事を簡単に済ませたり…と食生活が乱れていませんか？

テイクアウトを利用する時の「栄養バランス」の整え方をご紹介します。

バランスの良い食事とは？



主食、主菜、副菜をそろえましょう。

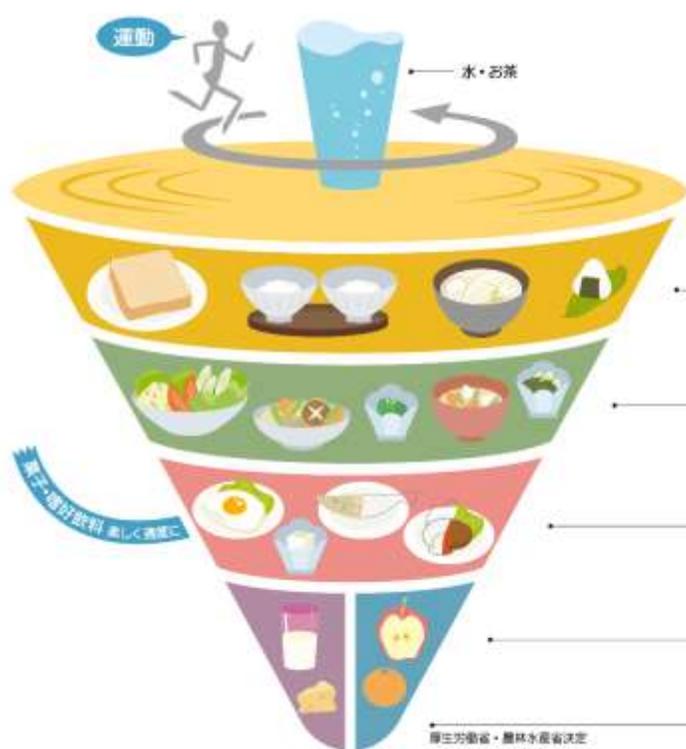
バランスのよい食事として、主食、主菜、副菜を基本にいろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べること、また、果物、牛乳、乳製品なども組み合わせることで食べることなどが推奨されています。

[栄養バランスに配慮した食生活【農林水産省】](#) (別ウインドウで開きます)



食事バランスガイドについて

1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせと、おおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。日々の健全な食生活の実践に活用してみましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)でつたら4杯程度	1つか = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、菓子パン1個、ロールパン2個 1.5つか = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もちもち1杯、ふりかけ1杯 2つか = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もちもち1杯、ふりかけ1杯
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理ち皿程度	1つか = 焼きそば、きゅうり(1/2)のゆかり、肉じゃが、ほうろく(湯割) かつおの佃煮、煮物、お漬物 2つか = 焼きそば、きゅうり(1/2)のゆかり、肉じゃが、ほうろく(湯割) かつおの佃煮、煮物、お漬物
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つか = 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度 2つか = 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度 3つか = 肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つか = 牛乳コップ1杯、ヨーグルト、ソフトクリーム1杯、ヨーグルト1杯 2つか = 牛乳コップ1杯、ヨーグルト、ソフトクリーム1杯、ヨーグルト1杯
2 果物 みかんだったら2個程度	1つか = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、ぶどう1房、葡萄1房

※SVCとはサービング(食事の提供量の単位)の略

[どんどん活用！食事バランスガイド【農林水産省】](#) (別ウインドウで開きます)

テイクアウト食品の利用上の注意

1. 味付けが濃い目のものが多いので、塩分の過剰摂取に気をつけましょう。
2. 肉や魚の料理や揚げ物など、脂質が多い食品が多いので、たんぱく質、脂肪、コレステロールの過剰摂取に気をつけましょう。
3. 野菜をプラスするつもりで買うサラダですが、ポテトサラダやマカロニサラダなどは、野菜はわずかな上、マカロニやいも類は炭水化物が多く、マヨネーズも入っているため高エネルギーになりがちですので気をつけましょう。
4. いも類や野菜類、乳製品等を使った調理済み食品は少なく、カルシウムや鉄分、ビタミン類および食物繊維の摂取が少なくなる傾向にあるので、不足しやすい栄養素の補給を心がけましょう。
5. 必要のない調理済み食品を余分に買すぎないように気をつけましょう。

毎食きっちりバランスを整えることは大変ですので、

昼食が1品のみとなってしまったときは、夕食や朝食で不足する栄養を補うなど、

1食ずつではなく、数日単位で「栄養バランス」を整えるように心がけてみましょう。

組み合わせることでバランスがよくなるテイクアウト食品選びのポイント

お弁当、丼もの、すしを選んだ時

注意点

★ご飯の量が多め★

ご飯茶わん 1杯(150g)
お弁当普通盛り 1膳(250g 前後)
お寿司 1貫(15~20g)

★揚げ物や肉料理の割合が多く 高脂質・高カロリー★

次の食事では、揚げ物や肉料理以外のもになるよう心がけましょう。

★野菜が少ない★

弁当では野菜が 100g 以下、すしはほぼゼロのことも多いので、野菜多めの弁当選びや野菜を一品足しましょう。

組み合わせ例



おにぎりや調理パンを選んだ時

注意点

★炭水化物がメイン★

たんぱく質(肉・魚・卵など)や野菜、果物、乳製品などを
組合せましょう。

★野菜がほとんど 入っていない★

野菜を一品足すように
心がけましょう。

組み合わせ例



うどんやそば、ラーメン、焼きそば、パスタを選んだ時

注意点

★炭水化物多め たんぱく質・野菜少なめ★

麺類とご飯を一緒に
選ばないようにしましょう。

★塩分が多いものに注意★

ラーメン 8.0g
かけうどん 6.3g
ミートソースパグティ 4.6g
ざるそば 3.0g

★具材の多い メニューを選ぶ★

「かけそば」より「とろろそば」
「ラーメン」より「ちゃんぽん」
「ペペロンチーノ」より「ナポリタン」
など

組み合わせ例

