

# 食事のバランス

必要な栄養素をバランスよく食事から摂取するには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることが大切です。ライフスタイルに合わせて、1日2回以上は3つを組み合わせた食事を目指しましょう。

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2022.9



## 食べ方の工夫

エネルギーや脂質、食塩などの摂りすぎによる生活習慣病のリスクをちょっとした工夫や心がけで減らすことができます。

また、つい食べすぎてしまったときでも「また、明日からがんばろう」と気持ちを切り替えることも長続きさせるコツです。

### 〈脂質を減らす〉

- ☺ ドレッシングをノンオイルのものに代える
- ☺ 脂質の少ない食材を選ぶ
- ☺ 和食中心の食生活を心がける
- ☺ 揚げ物は週に1回にする
- ☺ 肉の代わりに魚や大豆製品を食べる
- ☺ 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

### 〈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
- ☺ 野菜料理を作り置きしておく
- ☺ 加熱してかさを減らす
- ☺ 汁物は、野菜をたっぷり入れて具沢山にする
- ☺ 毎食一皿以上の野菜料理を食べる
- ☺ 外食の際、一品料理ではなく定食メニューを心がける

### 〈塩分を控える〉

- ☺ 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
- ☺ ダシや酸味、香辛料を上手に利用する
- ☺ 腹八分目にする  
(満腹になるまで食べない)
- ☺ 加工食品を控える
- ☺ 麺類の汁を残す

### 〈食事の量を減らす〉

- ☺ 大盛りをやめる
- ☺ 小さめの皿や茶わんに盛り付ける
- ☺ 手の届くところ(目につくところ)に食べ物を置かない
- ☺ ゆっくりよく噛んで食べる  
(飲み込む前にあと10回噛む、20分かけて食べる)
- ☺ ながら食べをしない
- ☺ 野菜から先に食べる

食事のバランスは、食べる順番を変えたり、食べる時の環境を整えたり、周囲の人の協力を得るなど、ちょっとした工夫や心がけで楽に整えることができます。できそうな工夫を見つけて、日々の食生活で実践してみましよう。