

食事の
ポイント

1

食事バランス

食事の基本ポイントは、主食+主菜1品+副菜2品の組み合わせです。毎食、このバランスを心がけましょう。

主菜

肉、魚、大豆製品、卵などタンパク質や脂質の供給源です。



副菜

野菜、きのこ、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源です。

主食

ごはん、パン、めん類など糖質が主成分で、主にエネルギー源になります。



食事の
ポイント

3

規則正しい食事

人間の生体リズムと栄養素の充足タイミングからいっても、1日3食が基本です。特に朝食は重要で、午前中の活動のエネルギー源となるだけでなく、脳の活動にとっても重要です。また朝食は、体温を上昇させ1日の活動のウォーミングアップ効果があります。

食事の
ポイント

4

摂りすぎに注意

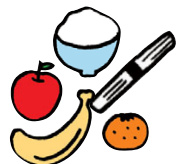
食事量が十分摂れている場合、本来であれば間食の必要はありません。しかし、甘いものも楽しみとしてとっておきたいものです。1日200kcal程度(和菓子1個くらい)を目安にしましょう。同じ楽しみであるアルコールについても、休肝日を設定し、1日にビール500mlを目安にしましょう。



食事の
ポイント

2

適正な量



主食はエネルギーの半分を占めると同時に、重要なタンパク源です。主菜は一食一品、1群、2群から選びましょう。副菜には、たっぷりの野菜(1日350g以上)を摂りましょう。果物は1日200g(バナナ1本またはリンゴ半分またはみかん2個)が目安です。