

3月 栄養だより

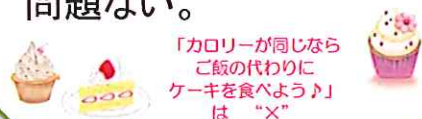
食事バランス



今月の行事食

- 3日 桃の節句
- 13日 ふるさと寿司めぐり
- 26日 3Fバイキング

『ケーキを食べたいから
ご飯を食べない』など、
好きなものを選んで食
べても同じカロリーなら
問題ない。



「カロリーが同じなら
ご飯の代わりに
ケーキを食べよう♪」
は “×”

色々な種類の食品を摂っ
ていないと、各栄養素を
バランスよく補えません。
食事はカロリーだけでなく、
全体のバランスで考えま
しょう。



● あなたのコマはうまく回っていますか？

【食事バランスガイド】 あなたの体は大丈夫？

※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示したもの

コマの回転
は運動を
表します

菓子・嗜好飲料は
食生活の楽しみ
として適度に取り
ることが大切です

コマの本体は
望ましいバランス
を料理で表します



厚生労働省・農林水産省

※「食事バランスガイド」は健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により決定されたもの。

「食事バランスガイド」は健康な人を対象にしており、糖尿病・高血圧などで食事指導を受けている方は、その指導に従うこととする。

● バランスの良い適量の食事は死亡リスクを下げる！

具体的には・・・

野菜と果物を多めにとり、
肉と魚などの主菜を適度にとることで、
循環器疾患、とくに脳血管疾患の
死亡リスクを大きく下げることが
わかっています。

※「多目的コホート研究」(JPHCスタディ)



● 理想の摂取量はひとそれぞれ

<例えば・・・>



70歳男性
身体活動量**ふつう**
食事の必要量



70歳女性
身体活動量**低い**
食事の必要量
1400~2000kcal

1日に必要な食事の量は、
性別・年齢・活動量
によってちがってくる



● 食べるときのポイント

1. 朝食・昼食・夕食と、毎日規則正しい時間に食べましょう
夜9時以降または、寝る3時間前以降の夜食は控えましょう。



2. 薄味に慣れましょう

麺類の汁は全部飲まないで残す。

漬物や汁物の量と回数を減らすと効果的。

しょうゆやソースなどは、かけるよりもつけて食べると塩分量を少なくできます。



3. よくかんで食べましょう

よくかむことは消化を助け、

食べすぎを防ぐことにもつながります。



4. 食べすぎないように気をつけましょう

早食いは胃などに負担をかけ、食べすぎの原因になります。

