

食事



食事の栄養バランスについての知識を チェックしてみましょう！

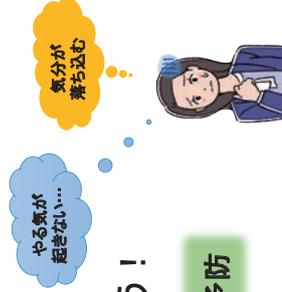
正しいと思うものに、○をつけてください

- ① 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧
- ② 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい
- ③ 1日に必要なエネルギー量(カロリー)を超えなければ、どんな食べ方でもOK
- ④ 自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない
- ⑤ スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない
- ⑥ 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養量がとれていれば問題ない

「知る やつめる やつてみる みんなで広げよう」といハランスの食生活(「健康栄養学」(https://www.maff.go.jp/ryokushu/wakaseishi/attach/pdf/balance.pdf)を加工して作成)

心の健康と食習慣との関連

- ◆ 偏った食生活、カロリーのとり過ぎ、栄養不足など、食習慣の問題が心の不調にもつながります
- ◆ 日々の生活のなかのちょっとした不調は、食事の乱れのせいかもしれません



食習慣を見直してみよう！

プチうつ改善！

生活習慣病予防

「知る やつめる やつてみる みんなで広げよう」といハランスの食生活(「健康栄養学」(https://www.maff.go.jp/ryokushu/wakaseishi/attach/pdf/balance.pdf)を加工して作成)

心を元気にする代表的な栄養素

タンパク質(アミノ酸)

やる気や幸せを感じる脳内物質の材料

【豊富に含まれる食品】
魚類、肉類、乳製品、大豆食品、卵
ナッツ類、野菜、アボカド、バナナなど

食物繊維

腸の働きが活発になる

【豊富に含まれる食品】
海藻、こんにやく、穀類、大豆食品
いも類、きのこ類など

鉄

貧血を解消する

【豊富に含まれる食品】
赤身肉、貝、レバー、海藻、青菜
納豆、卵、レーズンなど

葉酸

赤血球を作る、貧血を予防する

【豊富に含まれる食品】
レバー、ほうれん草、モロヘイヤ
ブロッコリー、アスパラ、枝豆、納豆など

「知る やつめる やつてみる みんなで広げよう」といハランスの食生活(「健康栄養学」(https://www.maff.go.jp/ryokushu/wakaseishi/attach/pdf/balance.pdf)を加工して作成)

1日3食、「主食」「主菜」「副菜」をとろう！



主食 体を動かすエネルギー、炭水化物
ご飯、パン、めん類などの
穀物類を主な材料にした料理

主菜 体をつくるもの、タンパク質や脂質
魚、肉、たまご、大豆を
主な材料にした料理

副菜 体の調子を整えるもの：
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維など
野菜、いも、海藻、きのこなどを
主な材料にした料理

汁物は、具だくさんの味噌汁や
スープがおすすすめ

それに加えて、1日1回 取りたい食品は、この2つ！！



牛乳・乳製品



果物

「考える やってある みんなで広げよう」といいうラッソの食生活「(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/kyokushu/wakeisaku/etoh/pdf/balance-8.pdf) を加工して作成

生活リズム・ライフスタイルとのバランス

夕飯が遅くなっています

遅くなってしまおうときは、夕方と夜で2食に分けて！

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事の後、血糖値の急上昇を抑えられ
また、空腹で帰宅した際の食べ過ぎの予防にもなります



カット野菜＋豆腐で
簡単さっぱり鍋



ネギと温泉卵をカップ
スープにプラス

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる
こんな簡単なメニューを考えてみました

「考える やってある みんなで広げよう」といいうラッソの食生活「(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/kyokushu/wakeisaku/etoh/pdf/balance-8.pdf) を加工して作成

家計とのバランスを考えよう！

旬の野菜は値段が手ごろだけでなく、豊富な栄養素を含みます
また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、一年を通して比較的価
格が安定している野菜もあります
その時々、お買い得な野菜をうまくとり入れましょう

春 新玉ねぎ	たけのこ そらまめ	春キャベツ	トマト えだまめ なす	ゴーヤ きゅうり	夏
だいこん 小松菜	白菜	ブロッコリー ほうれん草	さつまいも にんじん	さといも	秋

「考える やってある みんなで広げよう」といいうラッソの食生活「(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/kyokushu/wakeisaku/etoh/pdf/balance-8.pdf) を加工して作成

考えてみよう！

- ① 食事について、意識していることや改善できるといいなと思うことを書き出してみよう
- ② 今日からできそうな工夫を書き出してみよう



朝食にフルーツを食べたら
仕事に集中できるようになった
と聞いたから、食べてみる！