

健康づくりのための「食生活」

栄養バランスのとれた食事とは？

管理栄養士
森山 美年子 先生

食事は日常生活の中で大きな楽しみですが、健康づくりの上でも大切な生活習慣の一つです。好き嫌いで偏食をしたり、飲酒や菓子類などの嗜好品をとり過ぎたり、気ままな食生活を続けたりすると肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧のような生活習慣病を引き起こし、健康を損なうこととなります。

「食」は、私たちの人生を左右するほど重要な生活習慣なのです。また、食事は、毎日の生活に潤いと、心と身体のバランスを保つエッセンスとしての役割も担っています。

この機会にあなたの食生活を見直して健康づくりのための食生活をはじめましょう。

健康づくりのための食生活の条件として、最も基本的なことは、栄養素を過不足無くとることです。栄養素とは、私たちが健康な身体を維持し、活動するために必要な成分のことをいいます。代表

的なものには、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルがあります。栄養素の種類と量は、個々の食品により異なります。

そこで、簡単に分かりやすく「栄養バランスのとれた食事」のとりかたをご紹介します。この方法は、料理を作る人も食べる人も、おおよその目安量がわかってとても便利です。ぜひ活用してください。

3つの皿（主食＋主菜＋野菜）の組み合わせで考える

毎日の食事を考える場合、3つの皿をそろえることで、栄養バランスのとれた食事にすることができます。（主食＋主菜＋野菜）のバランスをイメージしながら献立を考えてみましょう。

●主食（ご飯・パン・麺・もちなどの炭水化物食品）

エネルギーや各種の栄養素を提供します。一日に必要なエネルギー

の約50%を主食からとることで好ましい栄養バランスになります。目安は中茶碗にご飯6分目の盛で2杯（おにぎり2個分）です。

●主菜（魚・肉・卵・大豆製品・チーズなどのたんぱく質食品）

筋肉や血液などの身体を構成する大切な供給源です。目安量は1食に手のひらだい60～80g（食材重量）です。

一日のうちでできるだけ食材が重ならないように工夫しましょう。夕食での目安として鰯中1匹＋豆腐半丁です。

●野菜（野菜・海藻・きのこなどのビタミン、ミネラル、食物繊維食品）

材料の種類が多く、色や形、歯ざわりが多彩で、食事の栄養面、味覚面に変化をつけ、栄養を補います。旬のものを上手に使って、季節感を楽しみましょう。

1食に50g程度（食材重量）を2品以上取ることが目安になります。目安は青菜のお浸し＋野菜サラダ中鉢1杯になります。

●その他（果物・牛乳など）

栄養面や視覚面でバラエティ豊かにします。牛乳・ヨーグルトはいずれかカップ1杯（200ml）が適量です。果物は1日200g程度（大き目のりんごなど半分程度）が適量です。

次回は具体的な食事のとり方と献立例を挙げて説明します。

主食
エネルギーになるもの（糖質食品）



主菜
体を作るもの（たんぱく質食品）



野菜
体の調子を整えるもの（ビタミン・ミネラル・食物繊維食品）



【三つの皿】