

＜バランスの良い食事＞

今回は皆様に日々健やかで楽しい生活を送って頂きたいと思い

健康づくりを目的としたバランスの良い食事をご紹介します。

まずは食事の適量についてですが、年齢、性別、身体活動によって

個々に異なることをご理解下さい。今回紹介する適量は1日の

活動が低い成人男性、普通以上の成人女性が対象です。

(低い: 1日中座り仕事の方、普通以上: 立ち仕事の方が多い方)

★1日分の食事量: 主食、副菜、主菜、乳製品、果物の5つに
区分しています。

・主食: ご飯茶碗に小盛(40g)で5~7杯分を目安にして下さい。

ご飯、パン類、麺類等になります。

・副菜: 野菜サラダ(約70g)で5~6皿を目安にして下さい。

サラダ、酢の物、味噌汁、お浸し、煮物、煮豆等になります。

・主菜: ハンバーグなら2皿、焼き魚なら3皿を目安にして下さい。

大豆製品、卵料理、肉料理、魚料理等よく言うメインです。

・乳製品: 牛乳瓶1本分が目安になります。

牛乳、チーズ、ヨーグルト等です。

・果物: りんごなら1個、みかんなら2個までを目安して下さい。

りんご、みかん、ブドウ、梨、桃等です。

この5つの区分をバランスよく摂取しましょう、それと水分は必ず
摂取するようにして下さい。

また、この食事で色々な疾患が治ると言う事ではなく、日々の
積み重ねで健康を維持していこうと言うものです。

簡単では御座いますが、参考にして頂けると幸いです。

※政府HPの食事バランスガイドを参考にしています。