

11月になりました。
寒くなると食べ物おいしいですね。

秋の味覚を味わっていますか！！



今回は、健康第一に考える皆さんのために、賢く食べるアドバイスをします。

さて、よく「バランスの良い食事」が大切と言いますが、
何をどれだけ食べることがバランスの良い食事なのか、
改めて考えてみると、正しく理解できていないように感じます。

一汁三菜？野菜たっぷり？
漠然としたイメージしか浮かばないという方は、
ぜひ一緒に**バランスの良い食事**について見直していきましょう。
キナリノHPを参考にしています。



栄養バランスのとれた食事をとる秘訣は、

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」の3つをそろえることです。

副菜 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- きのこ
- 海そう
- いも類

主菜 体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品

主食 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類

プラス 181回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物

主食

ご飯、パン、麺類など、主にエネルギー源になる料理。

・・・**身体のエネルギーになる**



量：ご飯 100～150g。

一般的なご飯茶碗が 1 杯で約 150g なので、お茶碗小～中盛りくらいです。
コンビニのおにぎりなら 1～1 個半、パンなら食パン 1 枚が目安になります。

パスタやうどんなど麺類は、1 皿でご飯小盛り 2 杯分くらいの量になると覚えておきましょう。
1 食の目安からは少し多い量になりますが、朝昼晩の 3 食で主食の量を調整すれば OK。
好きな物を美味しくいただくことも、心と体の健康には必要なことです。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使った、主にタンパク質を多く含む料理。

・・・**身体づくりに欠かせない**



量：1 日に必要なたんぱく質の量は体重 1 キロあたり 0.8g。

例えば、体重が 50kg の人は 40g が目安となります。

例)

あじは 19.7g、鶏むね肉は 23.3g、鶏もも肉は 19g、豚ロースは 22.7g など
(全て 100g あたり)

副菜

野菜、きのこ、海藻などを使った、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理。

・・・**身体の調子を整える**



量：1 日 350g 以上。

1 食あたりは約 120g。

品数にすると小鉢 1～2 品くらい。

プラス

忘れずに摂取したい（乳製品・果物）



量：乳製品

1日の目安量は、牛乳なら200ml(牛乳瓶1本分)、
ヨーグルトなら100gです。

朝食にカップのヨーグルトを1個プラスしたり、
朝と夜コップに半分ずつ牛乳を飲んだりするだけで、必要な分を摂取できます。

量：果物

摂取量の目安は200g。

りんごなら1個、みかんなら2個くらい。

糖質をたくさん含むので、摂り過ぎには注意が必要です。

主食、主菜、副菜を揃える意識を持つだけでも、
栄養バランスのとれた食事に近づいていきます。



不足している栄養素を補うことを意識して、**汁物を追加**するとさらに栄養バランスが取れてきます。
食べ過ぎたもの、食べなかったものを次の食事、翌日の食事で調整することを意識するのもおすすめです。

一日のエネルギー（カロリー）摂取量を意識して、
とり過ぎないことも大切です。
栄養バランスのとれた食事を中心とした食生活は、
健康な心身の維持・増進のために欠かせないものです。



このような癖を持っていませんか？

<食べ方のクセ・例>

- ご飯、パン、麺など炭水化物が好き
- 間食をやめられない
- 一度にたくさんの量を食べられない
- 好き嫌いが多い
- 好き嫌いが多い主菜はいつもボリューム満点・満腹になるまで食べる
- 食べるメニューがローテーションしている
- 購入する食材やお惣菜がほぼ決まっている



これらのクセがあると、各料理の量に偏りが出たり、食べるメニューや食材のバリエーションが少ないことで、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素に偏りが出やすくなると考えられます。

自分の食べ方のクセを発見し意識することで、さらに栄養バランスが整いはじめます。

こうした食生活の実現に向けて、ふだんの食事を見直してみましょう。

栄養バランスよく食べていきましょう。
目新しい内容ではありません。
でも、しかし、これが基本ですね！！
毎日、楽しく食事をとりましょう。

「きのう何食べた？」



よろしかったら...

可児市にある公園

10月9日より「ぎふワールド・ローズガーデン」名称変更です。

私のお気に入りのウォーキングコースです。

[【公式】ぎふワールド・ローズガーデン | 可児市・バラと花々の大庭園 \(gifu-wrg.jp\)](http://gifu-wrg.jp)

「秋バラ」・・・気温の上昇とともに一気に咲き進む「春バラ」に比べ、「秋バラ」はゆっくりと開花するため、

バラの魅力である「色」と「香り」が濃厚に感じられます。

奇麗に咲いている花を探しながら歩きましたので、歩数はいつもよりだいぶ少なかったです。

