

バランスよく食べよう

食事バランスの基本は、1日3食「主食・主菜・副菜」をそろえることです。毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、毎日果物や牛乳・乳製品を食べる等、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋を使った料理

ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがある

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理

たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもととなる

主食

ご飯、パン、麺類

炭水化物が多く含まれ、活動のエネルギー源となる

間食には、果物、牛乳・乳製品を



栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜**をそろえることを意識しましょう



こんな食事になっていませんか？

何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？
バランスを意識して、選び方を工夫しましょう！

主食の「重ね食べ」



カップ麺+おにぎり



おにぎり+チキン+サラダ



スパゲッティナポリタン+チーズケーキ

脂質が多い



スパゲッティナポリタン+サラダ

自分の適性体重を知っていますか？

BMIは健康管理の重要な指標として位置づけており、生活習慣病の予防や健康増進のための基準値として設定されています。

BMIを使って今の自分の体格を確認してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

やせ	標準	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上