健康だより６月号

2023 年
東広島記念病院健診センター
保健師

バランスの良い食事を摂ろう

バランスの良い食事とは…

バランスの良い食事は生活習慣の予防につながります。そのため、毎日３食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに、１日１回牛乳・乳製品と果物を取ることを心がけましょう。

厚生労働省：食事ガイドバランス

◎それぞれの働き

主食（炭水化物）　主菜（タンパク質・脂質）　副菜（ビタミン、ミネラル・食物繊維）　乳製品、果物

熱や体を動かす

体の血や肉を作る

体の調子を整える

カルシウムやビタミン等の補足

◎1 日の目安量と 1 食の目安量

	1 日の目安量（kcal/日）		1 食の目安量（kcal/食）	
	男性	女性	男性	女性
18～29 歳	2650	2000	880	665
30～49 歳	2700	2050	900	680
50～64 歳	2600	1950	865	650
65～74 歳	2400	1850	800	615
75 歳～	2100	1650	700	550

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020 年度）
身体活動レベルⅡの場合

*身体活動レベルⅡ
座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む

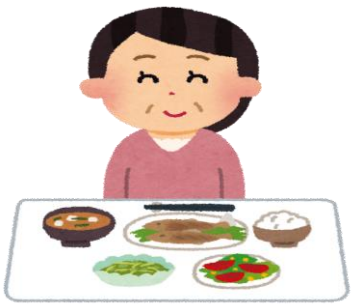
◎献立作りのポイント

主食におけるご飯の量

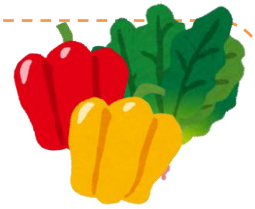
男性：約 250ｇ→大き目の茶碗 1 杯
　　普通の茶碗で 1 杯半
女性：約 200ｇ→茶碗 1 杯程度

ご飯（主食）とおかず（主菜、副菜）の理想的なバランスは1:1

ご飯とおかずのカロリーはそれぞれ同じくらいになるように意識して摂取しましょう



おかずの目安



1，主菜の量
　1 食に 1 皿にしましょう
　<u>1 皿の目安量</u>
　　卵：1 個、大豆製品（納豆 1 パック、豆腐 1/2 丁）、肉・魚（男性：80ｇ程度、女性：70ｇ程度）

2、野菜の量
・1 食に 2 皿　1 日の目標接種量は 350ｇ以上（＝5 皿分に相当）を取りましょう
・緑黄色野菜はビタミン類だけでなくカルシウムや鉄、ミネラルも豊富です

3、調理に使う油の量
　1 食に油を使った料理は 1 つまでにしましょう