

栄養バランスのよい献立作り



栄養バランスとは・・・？

人の健康は毎日の食生活のなかで、何をどのくらい、どのようにして食べるかに大きく左右され、栄養バランスを考えた食事計画が欠かせません。しかし、よく聞く“バランスのよい食事”とは、具体的にはどのような食事なのでしょうか・・・？



バランスの良い食事とは ⇒ **主食、主菜、副菜**がそろった食事のこと

* **主食** ご飯などの炭水化物。エネルギー源



- * 適量食べることは、食事の満足度を上げ、腹持ちも良く間食防止となる！
- * 食べ過ぎが続くと、エネルギー過多となり体重が増加します

* **主菜** 魚や大豆製品などたんぱく質の多い料理でメインのおかずになるもの

- * 揚げ物ばかりなど、同じ調理法に偏らないよう気をつけましょう

- * 量が多くなりがちのため、1食1皿と程度とし量は60～80gを目安に！

* **副菜** ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。野菜や海藻、きのこを中心に



- * サラダ、煮物、炒め物、お浸しなどから1食2品が目安！
- * 野菜は1日350g以上、目安は両手に一杯程度



☆アドバイス☆

楽しんで取り組めることが何より大切です。

完璧を目指さず、出来る範囲で心掛けていきましょう。



五感を満たして、栄養と満足度アップ



栄養バランスのよい食事をするには、

旬の食材を中心にして様々な食品を取りましょう。また、**彩り、味、調理法**にも注目。これらも、様々なものを選ぶようにすると栄養バランスを整えることに繋がります。例えば、食欲がない方、つい食べ過ぎてしまう方、お子様の食育などの悩みがある方は、下記にまとめました**五感**を満たすことを意識してみましょ。食事の満足度が上がり心も満たされますので、お悩み改善方法のひとつとして、ぜひお試しください。



五つの色・・・赤、緑、黄、白、黒（**視る**）

五つの味・・・甘味、塩味、酸味、苦味、うま味（**味わう**）

五つの調理法・・・焼く、煮る、蒸す、揚げる、生（**歯ごたえ、食感、におい**）