

食事のバランスとは？

～食材～

① 主食・主菜・副菜をそろえる
うどん、ラーメン、総菜パン
など単品だけの食事では、栄養
が偏ってしまいます。

例) お昼にハムサンドを食べ
るときは・・・



パンの炭水化物とハムのタンパク質に、野菜や海藻サラダを足して食物繊維を摂りましょう。

② 「まごわやさしい」食事

マメ、ゴマ、ワカメ(海藻)、ヤサイ、魚、シイタケ(茸)、イモは日本人になじみの深い食材で、季節のものだと手ごろに手に入りますね。タンパク質や食物繊維、炭水化物、ミネラルなど栄養も豊富です。

～見た目の色合い～

食事は味だけでなく、目でも美味しく戴いています。食材の種類が増えるほど、食卓の色合いは増え、5色以上になると栄養のバランスも偏りが少なくなってきました。目安の一つにしてみてもいいでしょうか。



～食べる量～

食事は食べ過ぎずに「腹八分目」でおさえましょう。とくに外食時は注意が必要です。

食べ過ぎないようにするには、麺類やカレーなどの「スルスルツ」と流し込むメニューではなく、噛みごたえのあるメニューを選んだり、単品よりは複数の品数があるほうが満足感も出やすくなります。

～食べる時間と量～

1日3食の場合、量の配分や時間帯はどのようになっているのでしょうか。

夕食の量が多く、しかも遅い時間に食べる習慣の方は、胃腸に負担がかかりやすく、胃もたれの原因になることがあります。また、夜間はグレリンというホルモンによって食欲が刺激されるので、夜更かしをすると余計に食べてしまい、肥満の原因になっていることもあります。

朝に胃が重い時は夕食をあっさりとした軽めのメニューにして、眠っている間は胃腸を休めてあげましょう。