

栄養について

～どんなものを食べればいいの？～

みなさん！日々の食生活はいかがですか？3食きっちりとれていますか？
栄養の偏りはありませんか？
健康なカラダをつくるには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。
そこで今回は栄養のお話をしたいと思います。

栄養素の3つの働き

【五大栄養素】

炭水化物(糖質)

→カラダと頭を動かす栄養素
お米・パン・麺類・いも類等

たんぱく質

→カラダをつくる栄養素
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

脂質

→カラダを動かすエネルギーになる栄養素
肉・魚・サラダ油・バター・マヨネーズ

ビタミン

→他の栄養素の働きを助ける栄養素
緑黄色野菜

ミネラル

→カラダの調子を整える栄養素
小魚・チーズ・レバー・あさり・納豆等

エネルギーになるもの
糖質・脂質

カラダをつくるもの
たんぱく質・脂質・ミネラル

カラダの調整を整えるもの
ビタミン・ミネラル

CHECK

バランスの良い食事をとるポイント



主食・主菜・副菜を揃える。

主食…糖質、脂質

主菜…たんぱく質、脂質

副菜…ビタミン、ミネラル

ごはん

おかず

小鉢



＋さらに栄養が不足している部分を汁物で補足すると良いです!!



3食きっちりとる。（目安時間:朝食6～7時 昼食12時～13時 夕食19時～20時）

バランス良い食事で五大栄養素を摂取





食べ方のクセ、持っていませんか？

- 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
- 主菜はいつもボリューム満点・満腹になるまで食べる
- 好き嫌いが多い
- 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、食べるメニューの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栄養素に偏りが出やすくなります。

自分の食べ方のクセを発見し、栄養バランスを整えましょう♪



どんなものを食べたらいいのかな？！

食事改善 → 病気予防

毎日の食事に気を配り、適度な運動を行い生活を規則正しくすることで、生活習慣病をはじめあらゆる病気の予防につながります。

糖尿病

- 血糖値を下げる食材
玉ねぎ、納豆、マイタケ、アボカド、青魚、オクラ、お酢
- エネルギー(糖質・脂質)をとり過ぎない
油脂類を控えめにして、植物油(魚油)を使用する。
- 栄養バランスの良い食事を規則正しく3食とる

高血圧

- 食塩は極力控える
・漬物、つくだ煮の食べ過ぎ注意
・ハム、かまぼこ、など食塩を含む肉や魚の加工品は控える
・汁物は一日一杯までにする
- カリウムを多く含む食材をとる
ほうれん草、小松菜、バナナ、りんご、枝豆、ひじき等

貧血

- 鉄分を多く含む食材を多くとる
レバー、赤身肉、あさり、牡蠣、緑黄色野菜、海藻
- 鉄の吸収利用を良くする食材をとる
ビタミンB6(いわし、カレイ、卵黄)、銅(貝類、ごま)等を一緒にとる。
- 食事中的緑茶や紅茶、コーヒーなどを控える

便秘

- 食物繊維を多く含む食材をとる
水溶性...こんにゃく、イモ類、野菜(キャベツ、大根等)
不溶性...豆類、根菜類、きのこ類等
- ビフィズス菌を増やして腸の働きを活発にする
ごぼう、たまねぎ、にんにく、バナナ、アスパラガス等