



主食・主菜・副菜を食卓に
「お手軽バランス朝食のすすめ」

〈お手軽バランス朝食の朝食例〉



〈主食・副菜・主菜をそろえるのが難しい場合は〉



ナトリウム量を塩分換算してみましょう

(換算式)

◎g(グラム)表示の場合

食塩相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.54

◎mg(ミリグラム)表示の場合

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1,000



バランス良く実りの秋を食べよう

「医食同源」という言葉があるように、毎日の食事が私たちのからだをつくり、どんな食事を取るかで、心と体の健康状態は変わってきます。できるだけさまざま

な種類の食材を腹八分目で食べるようにすると、自然と栄養のバランスが取れます。実りの秋、旬のさまざまな食材をおいしくいただきます。

栄養成分表示のチェックを

調理済み食品のパッケージには、栄養成分が記載されています。カロリーやナトリウム量、塩分などを参考にしましょう。

バランスの良い食事をとるための3つのポイント

食卓に彩りを

食卓に赤・緑・黄・白・

黒すべての色がそろうようにすると自然とバランスが良くなります。

赤：肉や魚、トマトなど

緑：青菜やピーマンなどの野菜

黄：卵や果物、かぼちゃなど

白：ごはんやパン、豆腐など

黒：きのこ類や海藻、ゴマなど

一汁三菜をそろえる

主食・主菜・副菜を必ずそろえましょう。一汁三菜(汁物+主菜一皿+副菜二皿)の和食スタイルに果物(1日みかん2個程度)を加えると、より良いでしょう。

主食：ごはん・パンなど

主菜：肉や魚、大豆製品など

副菜：野菜や海藻など

偏りのない食事を

「○○でやせる」「△△が高血圧に効く」といった情報に氾濫していますが、あ

る食品だけ食べているだけでは、健康になりません。偏りなく、さまざまな食品を食べましょう。

「中食」の選び方

「中食」とは、コンビニなどで惣菜や弁当を買って、家で食べることを言います。かしこくメニューを選ぶことで、ヘルシーな食事を取ることができます。

中食だけではNG

主食、主菜、副菜を中食ですると、カロリーや塩分のコントロールが難しくなります。1食の中で1から2品を中食にして、あとは手作りでバランスを取りましょう。

