

バランスの良い食事とは？

① 毎食3つのもの(主食・主菜・副菜)をそろえましょう。

副菜

(野菜、きのこ、海藻、こんにゃく)

120 g以上/食



主菜

(タンパク質が多い。肉、魚、卵、大豆製品、チーズ)



手の平サイズ/食

主食

(炭水化物が多い。米、パン、麺など)
* 芋類も同じグループです。



果物・乳製品

1日1回程度取り入れてみましょう。

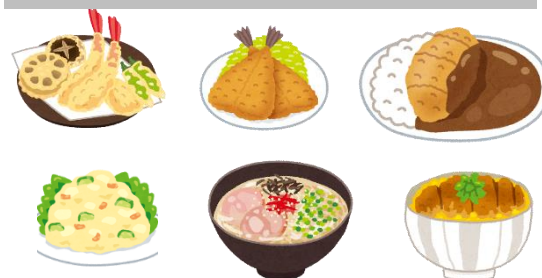


② 油を多く含む食品を摂り過ぎないようにしましょう。

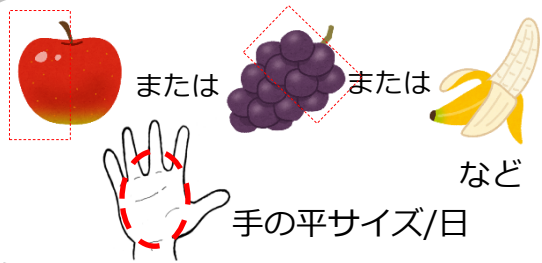
多量に使用しないようにしましょう。



揚げ物などの油を多く使用した料理は週に1-2回程度にしましょう。



③ 果物を食べ過ぎないようにしましょう。



または 葡萄 または バナナ など
手の平サイズ/日

例 牛丼



牛丼 (ミニサイズ)
466 kcal 食塩 1.9 g

+



サラダ
26 kcal

例 定食



ご飯
150g (252 kcal)

焼魚

酢の物