

「バランスの良い食事とは？」

●5大栄養素をまんべんなくとりましょう

5大栄養素とは何でしょう？

- ・**糖質(炭水化物)**:糖質の一種であるブドウ糖は脳にとって重要なエネルギー源です。炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたもので主食に多く含まれます。
- ・**脂質**:エネルギー源であり、体の細胞膜や神経組織、ホルモンの材料になります。
- ・**タンパク質**:アミノ酸できており、筋肉や内臓、皮膚、髪の毛などの体をつくるもとになります。
- ・**ビタミン**:体の調子を整えます。13種類あります。
- ・**ミネラル**:体の調子を整えたり、骨や血液のもとになります。

このうち特に重要な**糖質・脂質・タンパク質**は「**三大栄養素(三大熱量素)**」と呼ばれます。

一日の摂取エネルギー量の50～60%を炭水化物で、20～30%を脂質で、13～20%をタンパク質で取ることが勧められています。

●食材や料理の組み合わせを意識しましょう

バランスの良い食事を取るには一汁二菜が基本ですが、さらに栄養バランスを整える方法があります。

①タンパク質は主菜一品からとりましょう

タンパク質は比較的エネルギーが高めです。肉や魚、卵、大豆製品などを使うときは主菜一品のみとして、副菜や汁物からは取らないようにしましょう。

②油を使う料理は一食につき一品までにしましょう

油は1gで約9kcalと高エネルギーです。油を使った料理はできるだけ一食につき一品にしましょう。これだけで油のとりすぎを抑えることができます。

このほかに、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜は、きのこ・海藻類も含め一日350g以上、いも類は100gを目標に摂取しましょう。果物は一日200g、牛乳・乳製品は一日250g取ることを意識しましょう。

今日から献立の内容を意識して栄養バランスを整えていきましょう！

それではまた次回のあいはんど健康通信でお会いしましょう！