



今日のテーマ

栄養バランスの良い  
食事を心がけ、  
健康な体を維持しよう！

今月のテーマは  
「栄養バランスの良い食事を心がけ  
健康な体を維持しよう」です。

今一度、「バランスのよい食事とはどのような食事か」を  
見直しましょう。

まず、バランスのいい食事とは  
どのような食事でしょうか？

**5つの栄養素が**  
**バランスよく**  
**とれる食事！！**

それは、健康な体を維持する為に必要な  
5つの栄養素がバランスよくとれる食事  
のことをいいます。

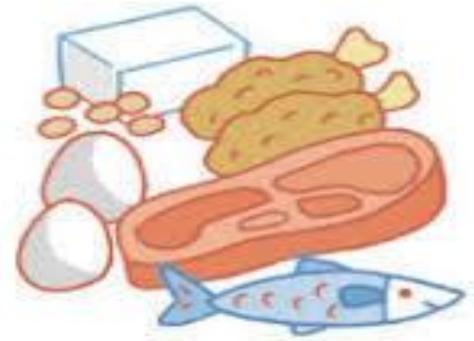
**5つの栄養素**って  
なに？



では**5つの栄養素**とはどのような栄養素か、  
見ていきましょう。

## ②たんぱく質

筋肉や骨、血液など  
体の組織をつくる



## ③脂質

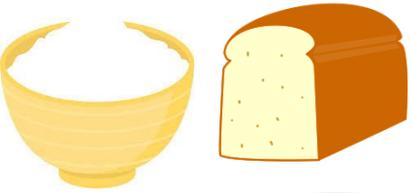
体を動かす  
エネルギー源  
体温の保持



# 5大 栄養素

## ①炭水化物

体や脳を動かす  
エネルギー源



## ④ビタミン

体の調子を整え  
他の栄養素の働き  
を助ける



## ⑤ミネラル

体の調子を整え  
骨や歯をつくる  
血液の材料



まずはご飯やパンなどの**炭水化物**です。  
これらは体や脳を動かすエネルギー源となります。

次に肉や魚などの**たんぱく質**は、  
筋肉や骨、血液、神経細胞など私たちの体をつくっています。

油などの**脂質**は体を動かすエネルギー源や  
体温の保持に役立ちます。

野菜や果物などの**ビタミン**は、  
体の調子を整えたり、他の栄養素の働きを助けてくれます。

海藻類やきのこ類などの**ミネラル**は  
体の調子を整えたり、骨や歯をつくったり、  
血液の材料となります。

これらはどれが欠けてもいけません。

# 年齢や生活スタイルによって 違いは様々・・・。

ダイエット意識の高まり  
⇒エネルギー  
たんぱく質不足

高齢者の粗食化  
⇒エネルギー、  
たんぱく質、脂質不足

食事を手軽に摂りたい。  
炭水化物や脂質に偏りが・・・  
⇒野菜不足  
脂質・塩分過多



しかし年齢や、生活スタイルによって  
栄養をバランスよく摂る事ができていない人が  
多いのが現状です。

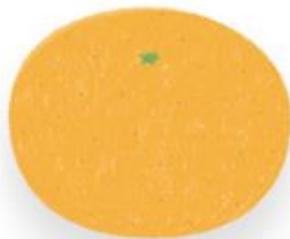
ダイエット意識の高まりや、  
高齢者の粗食化により、必要な栄養素が摂れていなかったり、

また手軽に食事を済まそうと、  
外食や中食中心の食生活になり、  
脂質や塩分の摂取過多になる一方、  
野菜不足であったりと、偏りがみられます。

牛乳·乳製品



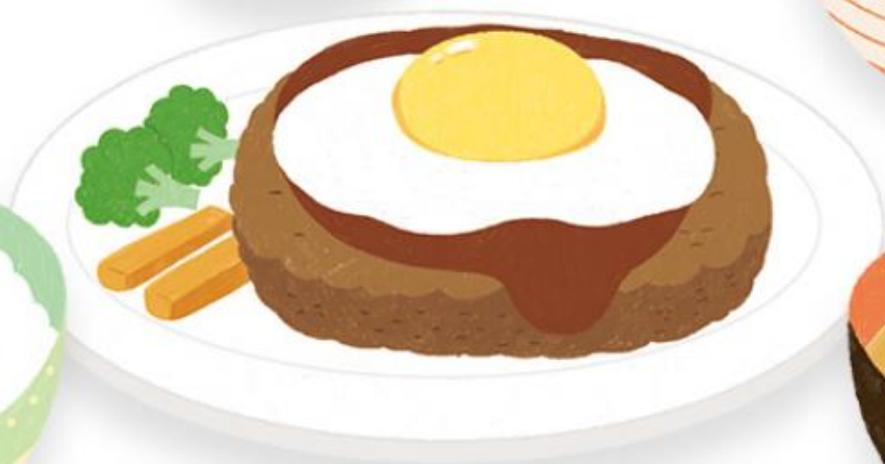
果物



副菜



主食



主菜



汁物

この5つの栄養素をバランスよく摂る為には、

米やパン、麺を中心とした、**主食**。

肉、魚、卵、大豆製品等を利用した、食事の中心となる**主菜**。

野菜、きのこ、海藻類を利用した、**副菜**や**汁物**をそろえると  
バランスが整いやすいと言われています。

これに加えて、間食なども利用し、

**果物**や**乳製品**も、毎日摂取したい食品です。

このように、毎食バランスよく摂ることができれば理想的ですが、  
なかなか難しい・・・そう思う方もいらっしゃると思います。

そこで何点か、食事のバランスアップのコツをご紹介します。

# ～朝食編～

## ①朝食抜きの人・・・

牛乳や果物など、  
摂りやすいものから食べる事を始めよう。

## ②ごはんと味噌汁、漬物だけの人・・・

納豆や卵、干物を1品加えるだけで  
栄養バランスがアップします。

## ③パンだけの人・・・

ゆで卵やチーズ、簡単なサラダや  
果物等を加えよう。



まずは朝食です。

1日に必要な栄養を一度に摂ることは難しく、朝食も貴重な栄養摂取の機会です。

朝食抜きの人、牛乳や果物など摂りやすいものから食べることを始めましょう。

ご飯とみそ汁、漬物だけと、おかずがない人は、納豆や卵、干物を1品加えるだけで、栄養バランスがアップします。

パンだけの人は、ゆで卵やチーズ、簡単なサラダや果物等を加えましょう。

# ～昼食編～

- ① **かつ丼など、どんぶりを食べる時...**  
青菜のお浸しや酢の物など、副菜を1品加えましょう。



- ② **コンビニなどでお弁当を選ぶ時...**  
野菜を使った副菜が入っているものを選びましょう。  
サラダや野菜ジュースなども一緒に。

次に昼食です。

かつ丼など、どんぶり等

ご飯とおかずが一緒のメニューには、

青菜のお浸しや酢の物など、副菜を1品加えましょう。

コンビニ等でお弁当を選ぶ際には、

野菜を使った副菜が入っているものを選びましょう。

サラダや野菜ジュースなども一緒に摂るように

心がけましょう。

# ～夕食編～

## ①お肉を食べたいとき・・・

一緒に野菜の副菜もたっぷり摂りましょう。  
揚げ物は、酢の物と野菜スープのように  
あっさりとした、副菜との組み合わせにしましょう。

## ②夕食が遅くなってしまう時・・・

脂質の低い、魚料理や大豆製品、  
煮物や焼き物、お浸しなど、  
油を使っていないあっさりとした  
料理を中心に食べましょう！



できることから始めましょう！

最後は夕食です。  
お肉を食べたい時は、  
一緒に野菜の副菜もたっぷり摂りましょう。

揚げ物は、酢の物と野菜スープのように、  
あっさりとした副菜との組み合わせにしましょう。

夕食が遅くなってしまう時は、  
脂質の低い、魚料理や大豆製品、  
煮物や焼き物、お浸しなど、油を使っていない  
あっさりとした料理を中心に食べましょう！

日々の食事の栄養バランスがよくなるように、  
できることから始めてみましょう。

# 一汁一菜でも**5つの栄養素が** バランス良く摂れるメニュー

## 副菜

高たんぱく質な  
厚揚げを使用  
もやし、ねぎの  
野菜と一緒に！



**主菜**になる  
具たくさん汁

## 主食



栄養価の高い春菊を  
ご飯に混ぜて

高たんぱく質のたらと  
野菜がたっぷり摂れる汁物

今日のメニューは一汁一菜でも、  
5つの栄養素がバランスよく摂れるメニューとなっています。

高たんぱく質のたらと、たっぷり野菜が摂れる  
具だくさんの汁物は、主菜になります。

また、ご飯に栄養価の高い春菊を混ぜることや、  
副菜に高たんぱく質な厚揚げを組み合わせることで、  
さらに栄養バランスのとれたメニューとなります。

次に、今日使う食材の栄養についてお話しします。

# <おすすめ食材>

## 春菊 (旬は11~2月)

春に菊に似た黄色い花を咲かせる為  
春菊といいます。



風邪予防に役立つ

**βカロテン**、**ビタミンC**  
不足しがちな**カルシウム**、  
**鉄分**を含む栄養価の高い野菜

今日のメニューで使用する  
おすすめ食材は春菊です。  
春菊の旬は11～2月ですが、春に菊に似た花を咲かせる為  
春菊というそうです。

風邪予防に役立つといわれる  
ベータカロテンやビタミンCが豊富で、  
風邪が流行る今の時期に役立てたい野菜です。

また、不足しがちなカルシウムや鉄分なども含み、  
とても栄養価が高いです。

今日の混ぜご飯は、冷凍してストックしておけば  
手軽に栄養補給ができますので  
日々の食生活に取り入れていただきたいです。

たら (11~1月が旬)



100gで17.6gと

高たんぱく質で低脂質

貧血予防に役立つ

ビタミンB12も含む

次にこちらも冬が旬のたらです。  
たらは高たんぱく質で、脂質の少ない魚です。  
消化がよく、お年寄りや胃腸の弱っている方にも  
おすすめです。

ビタミンB12も含み、  
新陳代謝を促したり、骨や血液を作ることにも役立ちます。

**主食・主菜・副菜**  
**を意識して、**  
**5つの栄養素を**  
**バランス良く摂るように**  
**心がけましょう！**



主食、主菜、副菜を意識して、  
5つの栄養素をバランスよく摂れるように心がけましょう！