

食事について

“バランスのいい食事が体にいい“と言いますが、バランスのいい食事とはどのようなものなのでしょうか？

食生活のあり方をわかりやすく示した『栄養3色』を中心にお伝えします。

バランスのよい食事～『栄養3色』～

1日3食、3色（赤・黄・緑）の食品をそろえた食事をしましょう！

赤

【血や肉をつくる】

肉類…肉、ハムなど
魚類…魚、エビ、イカ、貝、かまぼこなど
大豆・大豆製品…納豆、豆腐など
牛乳・乳製品…牛乳、チーズなど

1日に手のひらサイズ
3～4つつ分

黄

【エネルギー源になる】

穀物類…ごはん、餅、パン、うどん、そば、パスタなど
いも類…じゃがいも、さつまいも、さといもなど
油脂類…油、バター、マヨネーズなど
砂糖類…砂糖、ハチミツなど

摂りすぎに注意

緑

【体の調子を整える】

緑黄色野菜…にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど
その他の野菜…大根、きゅうり、玉ねぎ、キャベツなど
きのこ類…しめじ、しいたけ、えのきなど
海藻類…のり、わかめ、ひじきなど
果実類…りんご、みかんなど

1日に手のひらサイズ
2～3つつ分 上限なし

理想のバランスは和食の基本形である
“一汁三菜”



〈バランスのいい食事例〉

朝食

☆ポイント☆

- 朝の体に必要な**糖質**と**たんぱく質**をとる
- 少量でもいいので必ず何か食べる

朝食を抜くと・・・

- **脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下する。**
- 朝食抜きの人の方が**交通事故を起こしやすい**という実験データもあります！
- **太りやすくなる。**
- 空腹時間が長いと**飢餓状態**になり、脂肪をため込む力が高まります。

おすすめ!

- 卵かけごはん+野菜たっぷりみそ汁 ●グラノーラ+牛乳（または豆乳）
- トースト+ゆで卵+サラダ（+無糖コーヒー） など



◇朝から用意するのが面倒だな…という方はコンビニをうまく活用しましょう♪

- 鮭（納豆でもOK）おにぎり+野菜ジュース（塩分・砂糖無添加）
- サンドウィッチ+サラダ+温かい飲み物（無糖）
- おにぎり+おでん+フルーツヨーグルト



◇朝、食欲がない方は少量でもいいので何か食べましょう♪

- 果物 ●コーンスープ ●ミルクココア ●ゼリー ●栄養補助食品

など

チェック

朝、食欲がない場合は生活習慣を見直してみよう！

- 前日の夜に食べ過ぎていませんか？
- 夕食後すぐに寝ていませんか？
- 睡眠時間は足りていますか？
- 悩みを抱えていませんか？



昼食

☆ポイント☆

- ・意識して**野菜**を食べる



【昼食選びのポイント】

- ・**栄養成分表示を確認する**
→カロリーは**600~700kcal**以内、塩分・脂質ができるだけ少ないものを選ぶ。
- ・**お弁当はごはん・おかず・野菜のバランスをチェックする**
→いりどり豊かで**野菜が多いもの**を選ぶ。
- ・**カツ丼・肉丼などの1食丼より、中華丼・ビビンバ丼など、できるだけ具たくさんな丼を選ぶ**
→サラダを追加してもOK

夕食

☆ポイント☆

- ・寝る**2~3時間前**までに食べる
- ・アルコールを飲む場合は**黄**の食品を控える
- ・**腹八分**を心がける

お酒は“黄”の仲間です！

アルコールの原料⇒ビール…麦芽、日本酒…米、焼酎…麦・芋など



おつまみは炭水化物と脂質を控えめにして、**たんぱく質とたっぷりの野菜**にしましょう。

【夜遅いときの食事のポイント】

- ・**炭水化物を摂りすぎない**
→可能なら、夕方におにぎり等の主食を食べ、帰宅後はおかずだけ食べる。
- ・**食物繊維をたっぷり摂る**
→キノコ類、海藻類もオススメ。
- ・**ゆっくり食べる**
→温かい汁物で一息つくと食べ過ぎを防止できます。
- ・**食べ始めは野菜から**
→血糖値の急激な上昇を抑えます。

